VACACIONES DEL TERROR
Distingue las trampas publicitarias en paquetes de viaje

TU FUTURO EN TUS MANOS
Te decimos todo lo que debes saber sobre las Afores

"COLECCIONAR ES AMAR"
¿Compilador, acumulador, obsesión o patología?

Revista del Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor

Laboratorio Profeco reporta

El pan de cada día

Del bolillo a la hogaza, ¿cuánto sodio tiene tu marca favorita? Te sorprenderán los resultados

ESPECIAL INSCRIPCIONES

Caminito de la escuela
Los sí, los no... ¿Dónde estudiarán tus hijos los próximos años?

Escuelas a prueba
Por la seguridad de los alumnos, conoce los lineamientos que deben cumplir los planteles escolares

El *ciberbullying* no es cosa de niños
¿Cómo enfrentar el acoso en línea?

Estudio de calidad
Servilletas, toallas de cocina y pañuelos faciales desechables
Los más resistentes y absorbentes son... Averígualo aquí

En San Valentín, díselo con chocolates:

Bombones de mango
Tecnología Doméstica Profeco

Febrero de 2013 Núm. 432 $25
7 509997 078342 00432
Exhibir hasta el 28 de febrero ISSN 0185-8874

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Las *apps* del consumidor inteligente

Descárgalas para comparar, ahorrar, informarte y hacer valer tus derechos

Quejas y denuncias

- Levanta una queja contra un proveedor **sin ir a la delegación.**
- **Denuncia,** de forma **anónima,** desde el lugar mismo en que te encuentras.
- **Califica a los proveedores** y consulta los comentarios de otros consumidores sobre el servicio o establecimiento que te interesa.

Quién es Quién en los Precios

- Tendrás a tu disponibilidad los **precios** de más de **2000 productos,** para que compares entre establecimientos antes de hacer tu compra y ahorres sin necesidad de ofertas.
- Presupuesta tu **lista de súper,** de esta forma sabrás en dónde comprar más barato.

Búscalas en los sistemas **IOS y Android**

Amor incondicional, por **Boligán**

Revista del Consumidor

Sumario

30
EL LABORATORIO PROFECO REPORTA:
SODIO EN BOLILLO Y PAN DE CAJA
Te echan la sal ¡y tú ni en cuenta!

05 ÉSTA ES TU VOZ
Tú preguntas, **Profeco** responde

06 CONSUMO CULTURAL
Serenatas: Confesiones de amor entre musicales y falsetes

08 CONSUMO EN EL MUNDO
Dime de dónde eres y te diré qué consumes

10 CONSUMO EN LOS ESTADOS
Baja California, donde empieza la patria

15 QUÉ HACER SI...
Te quieren cobrar la propina

16 SALUD Y NUTRICIÓN
Prevención, el lema de la salud del siglo XXI

18 FINANZAS PERSONALES
Afores para principiantes: El futuro en tus manos

25 PUBLICIDAD ENGAÑOSA
Publicidad que juega con tus sentimientos. Sol, playa y engaños

28 TECNOLOGÍA DOMÉSTICA
Bombones de mango

71 TENDENCIAS DE CONSUMO
Coleccionismo: ¿Un pasatiempo o una patología?

76 PROFECO CERCA DE TI
Todos los servicios que la Procuraduría tiene para ti

78 PEQUEÑOS CONSUMIDORES
Amor de papel: Flores de origami para cualquier ocasión

80 EL TURNO DE...
Alejandro Maldonado, consumidor saludable

ESTUDIO DE CALIDAD
44
NO MÁS DEDOS ENGRASADOS
Servilletas, toallas de cocina y pañuelos faciales desechables

Especial
Inscripciones escolares

58 RADIOGRAFÍA
Elegir escuela: Pon su futuro en buenas manos

63 TIPS DEL CHEF
Refrigerios sanos, para mentes y cuerpos sanos

64 INFOGRAFÍA
Caminito de la escuela: el país en números

66 CONSUMO 2.0
Ciberbullying: ¿Juego de niños?

68 SEGURIDAD DE PRODUCTOS
Por una escuela segura, prevención y cuidado

Fernanda Tapia te pone en sintonía con el consumo inteligente

abc
Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

Revista del consumidor en Radio ABC

Todos los martes, de 20:30 a 21:00, por el 760 AM de tu radio, Fernanda te comparte secretos y estrategias para llevar una economía familiar sana.

revistadelconsumidor.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
SE

Procurador Federal del Consumidor
Humberto Benítez Treviño

Coordinador General de Educación y Divulgación
Noreli Domínguez Acosta

Director General de Difusión
Roberto Bello Salcedo

Revista del Consumidor

Directora Editorial
Mónica Adriana Ledón Ruiz

Jefe de información
Ismael Flores Ruvalcaba

Investigación y redacción
Thalía Castillo Gill

Corrección de estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
Silvia Peraza de Prado

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Víctor Gutiérrez García
Daniel Wilson
Elizabeth Barrera Mendoza
Alfonso Solís

Colaboradores
Boligán
Nelly Güereña

Ilustración
Mónica Miranda
Eduardo Moreno
Bruno Piña

Fotografía
Armando Rodríguez
José Rodríguez

Consejo Editorial
Aída Albuerne Piña
Jaime Aguilar Álvarez
Roberto Bello Salcedo
Maximiliano Cárdenas Danhem
Martha Carrillo Alduenda
Fernando Díaz Juárez
Noreli Domínguez Acosta
Rubén Durán Miranda
Gastón Fernández Arnaiz
Selene García González
María del Pilar López Fernández
Rafael Ochoa Morales
Suriel Ramírez Zaldívar

Subdirector administrativo
Abel Eloy Velasco Valdez

Publicidad
ventasrevista@profeco.gob.mx

Del amor al sodio, hay sólo un pan

Si tu fuente para este mes del año consagrado al amor y a la amistad es un poema de Neruda, seguramente lo cambiarás por esta edición de la *Revista del Consumidor*. En este número encontrarás varios consejos relacionados con la celebración: tenemos una rica receta doméstica para que prepares tus propios chocolates, y la sección "Qué hacer si..." está dedicada a prevenirte sobre una mala práctica cada vez más recurrente en bares y restaurantes: que te cobren la propina en la cuenta.

Sin embargo, los versos ya no alabarán tu oído cuando caigas en la cuenta de que febrero también es una fecha importante para los hogares mexicanos: es tiempo de inscripciones.

Escoger la escuela donde tus hijos pasarán muchos años de su vida no es algo que deba dejarse al azar: es una de las decisiones más importantes para los padres de familia. Por eso nos dimos a la tarea de investigar sobre el tema para responder las dudas e inquietudes que papás y mamás tengan al momento de seleccionar el plantel escolar para sus retoños.

En este Especial de inscripciones encontrarás información sobre los temas más significativos (aunque no siempre visibles) para ayudarte a tomar una decisión. En la sección "Seguridad de productos" listamos una serie de aspectos con los que un plantel escolar debe contar para garantizar la seguridad del alumnado y del personal que labora en la institución. En "Tips del chef" hallarás ideas para aprovechar el refrigerio escolar y hacerlo más nutritivo y atractivo. Y, por último, dedicamos un artículo al *ciberbullying*, un problema que preocupa cada vez más y que va en aumento con las nuevas tecnologías.

El amor es la sal de la vida, dicen por ahí. Nosotros respondemos: ni mucho amor ni mucha sal; todo en exceso puede ser perjudicial para la salud. Por ello, el primer estudio de calidad está dedicado a la cantidad de sodio que puede contener un alimento básico para los mexicanos: el pan. Según la Organización Mundial de la Salud, la ingesta diaria de sodio recomendada es de 2 gramos. En este estudio encontrarás resultados sorprendentes: algunas piezas de pan, por sí solas, contienen el 30%. Es para reflexionar, ¿no?

Además, analizamos otro producto que, de tan cotidiano, se nos olvida el interesante camino histórico que tuvo que recorrer: las servilletas, toallas de cocina y pañuelos faciales. En este estudio te decimos en qué debes fijarte para que tomes una buena decisión de compra y le digas adiós a los dedos con grasa, las mangas manchadas y los bigotes sucios.

Recuerda contarnos todas tus inquietudes y temas que te interesen a **@rconsumidor**. Por eso nos atrevemos a modificar el poema: "No nos gustas cuando callas, porque te queremos presente".

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México DF. Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx

La **Revista del Consumidor**, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editora responsable: Mónica Adriana Ledón Ruiz. Tiraje: 40,000 ejemplares.

Ésta es tu voz

¿Tienes alguna experiencia de consumo que quieras compartirnos? No te la guardes. Escríbenos a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, CP 06140 en el Distrito Federal. Búscanos en Twitter (**@r_consumidor**) y en Facebook (**Consumidor Inteligente**). ¡No te calles, ésta es tu voz!

Todo tiene un precio...

@DionisusAreopag

¡Oye, @Profeco! A ver si checas los precios de las dulcerías de @CinepolisMX: ¡es absurdo que te den los productos casi al triple!

@Profeco

Visitando diferentes establecimientos, ¿has llegado a encontrar diferencias significativas en el precio de un mismo artículo? Seguro que sí. Esto se debe a que vivimos en una economía de libre mercado; es decir, donde el precio de los productos es fijado por los productores y comerciantes, no por el gobierno.

Contrario a lo que muchos piensan, no es una atribución de **Profeco** –o de cualquier otra dependencia– fijar precios a los bienes y servicios disponibles en el mercado (con excepción de gas LP y gasolina). Esta tarea es exclusiva de los proveedores. Lo que la Procuraduría sí hace es vigilar que no se cometan abusos en productos de temporada o que atraviesen un periodo de escasez.

La recomendación que podemos hacerte –y a todos los consumidores– es comparar los precios de un mismo bien o servicio antes de tomar una decisión. No hay mejor forma de "castigar" a un proveedor que no comprándole. Tú tienes esa libertad y ese derecho.

Para ello, entre otros servicios, **Profeco** pone a tu alcance el programa Quién es Quién en los Precios, donde puedes verificar el costo de un producto en diversos establecimientos de las principales ciudades del país.

Para acceder a esta herramienta, entra desde tu computadora al Portal del Consumidor (**consumidor.gob.mx**) o descarga la aplicación para iPhone y Android en sus respectivas tiendas virtuales. Es gratis, es cómodo y, sobre todo, es útil.

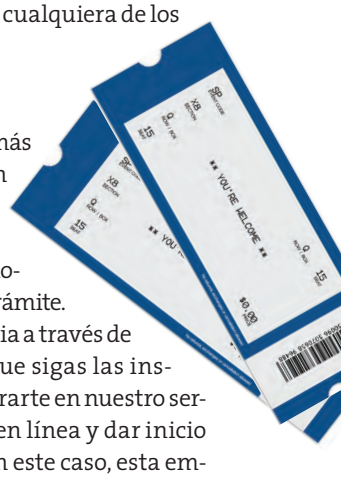
Todos los caminos llevan a la justicia

Mary Molko

¡Hola! Compré unos boletos en línea en la página de ADO y me realizaron el cargo, pero no me los enviaron y no me contestan ya por ningún medio. ¿Podrían indicarme cómo y en dónde quejarme?

Consumidor inteligente

Para levantar una queja por incumplimiento puedes tomar cualquiera de los siguientes caminos:



- Marca al **Teléfono del Consumidor**. Ahí, además de orientarte, te pueden ayudar a conseguir una cita en la delegación más cercana a tu domicilio para iniciar el trámite.
- Si el proveedor concilia a través de internet, basta con que sigas las instrucciones para registrarte en nuestro servicio de conciliación en línea y dar inicio al proceso de queja. En este caso, esta empresa aún no se adhiere a Concilianet, por lo que la queja tendrá que presentarse en la delegación. Para saber qué empresas ya están conciliando por este medio, entra al sitio **concilianet.profeco.gob.mx**
- Utiliza la *app* de Quejas y Denuncias de **Profeco** (disponible para sistemas iOS y Android), desde donde podrás levantar una queja sin tener que acudir a la delegación. Búscala en la tienda virtual del sistema operativo de tu *smartphone*.

Atención Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

Serenatas: confesiones de amor entre notas musicales y falsetes

Las notas musicales rompen la quietud: "Despierta, dulce amor de mi vida, despierta, si te encuentras dormida". Cómo no se espabilará la aludida –y todos sus familiares y vecinos–, si la costumbre de "dar gallo" se realiza en la madrugada, cuando estas aves anuncian el alba.

Actualmente, las canciones más solicitadas para expresar sentimientos de amor, desamor, pedir perdón y buscar una reconciliación, son las de Alejandro Fernández, como "Mátala" y "Loco"

La imagen es típica: al pie del balcón el pretendiente, acompañado de un grupo musical, canta para expresar su amor a una mujer, pedirle perdón o reconciliarse. También se le puede entonar "Las mañanitas" a un ser querido, sobre todo a las mamás, con motivo de su cumpleaños o del Día de la Madre. Y, en este mes en que se celebra el amor, los tríos musicales y los mariachis son muy demandados por los románticos.

Aunque cada vez es menos común encontrar casas con balcón, ello no ha sido impedimento para que la tradición de serenatear perviva. "Hay personas que nos piden que no llevemos trompetas porque viven en un edificio y no quieren molestar a los vecinos o porque no hay espacio para todo el grupo.

"La mayoría de las serenatas que llevamos las solicita gente joven que quiere declarar su amor pero no sabe cómo hacerlo por medio de la palabra, y entonces elige la música para comunicarse. También es común que nos contraten para dar el último adiós a un difunto... es difícil no conmoverse al ver el sufrimiento de los seres queridos", explica Salud Bernal, integrante del mariachi San José.

El origen

Serenata es una palabra que proviene del italiano, y, aunque puede remitir a la voz *sera* (tarde), en realidad apunta al vocablo *sereno* (calmado y reposado). En un principio, la serenata era una canción de amor que se cantaba al atardecer bajo la ventana de la amada, acompañándose de guitarra u otro instrumento.

En el siglo XVIII, este término se aplicaba a cantatas a varias voces que expresaban un homenaje y se realizaban durante las fiestas nocturnas. Más tarde se aplicó a una composición o suite instrumental destinada a cantarse o tocarse al aire libre al atardecer en los jardines de los palacios aristocráticos.

Entre amores y desamores

En México la serenata se acompaña con un trío musical o con mariachi. El mariachi San José explica que la mayoría de las canciones que interpreta son boleros y canciones rancheras, y menciona algunas de las piezas de música vernácula más solicitadas, a saber:

Boleros: "Gema", "Tres regalos", "Consentida", "La hiedra", "Bonita", "Muñequita linda".

Rancheras: "Despierta", "Serenata huasteca", "Deja que salga la luna", "Si nos dejan", "Sabes una cosa", "Hermoso cariño", "Un motivo", "Perdón", "Amor de los dos".

Serenata huasteca: "La malagueña".

Tríos y voces suaves

La música romántica alude a melodías con temas amorosos, aunque el concepto se ha ido adaptando a los tiempos. Por ejemplo, a principios del siglo pasado, el vals era considerado como una pieza romántica, y en la década de los veinte lo era un tango cantado por Carlos Gardel o un fox trot de Agustín Lara. En general, la canción romántica alude a conceptos de ternura, a diferencia de la canción bravía –propia del mariachi–, que manifiesta amor, pero también despecho, desamor o reto.

La década de los cuarenta vio nacer a los tríos musicales, que crearon un nuevo tipo de bolero y canción romántica. Con un par de guitarras, un requinto (a veces sustituido por un par de maracas) y voces masculinas suaves, grupos como Los Panchos y decenas de tríos más (Los Hermanos Martínez Gil, Los Tres Diamantes, Los Dandys) marcaron una época en la música romántica. Los boleros modernos son producto de aquellos tríos y de la canción romántica en general.

De mariachis y voz bravía

El mariachi y las canciones rancheras se han convertido en el símbolo de la música mexicana, no sólo en estas tierras sino en el extranjero. Este género tiene una larga historia que se remonta a los sones jaliscienses que se desarrollaron también en estados como Michoacán, Guanajuato, Querétaro y Aguascalientes.

En Jalisco, desde el siglo XIX, los grupos autóctonos de músicos fueron conocidos como mariachis. Algunas de las creencias sobre el origen del término señalan que proviene de la voz francesa *mariage*, que significa boda. El término cobra sentido cuando reparamos en que esta clase de conjuntos fue muy popular durante ese siglo para amenizar toda clase de eventos sociales.

Tradicionalmente, el mariachi interpretaba música ranchera, pero hoy interpreta valses, canciones románticas y, por supuesto, boleros rancheros.

El amor (y el desamor) cuesta...
El precio de llevar serenata varía entre 2 mil 500 y 3 mil pesos, si se trata de un mariachi (con siete integrantes). El servicio incluye de siete a 10 canciones, las cuales se interpretan en un lapso de 45 minutos. Los tríos, por su parte, tienen un costo menor (aproximadamente mil 500 pesos) debido a que sólo son tres integrantes.

Una serenata, por lo regular, se lleva entre las 12 de la noche y las seis de la mañana

Básicamente, el mariachi está compuesto por **tres violines**, **dos armonías** (guitarrón y guitarra) y **dos trompetas**. Este último instrumento se añadió hacia los años cuarenta para brindarle mayor sonoridad de acompañamiento.

Entrevista
· Salud Bernal, ex secretaria de la Unión Mexicana de Mariachis y cantante y violinista del mariachi San José.

Fuentes
· Moreno Rivas, Yolanda. (2008). *Historia de la música popular mexicana*. México: Océano. Pp. 91, 100, 125 y 132.
· Real Academia Española. (2001). Diccionario de la Lengua Española. Vigésima segunda edición. Espasa.

NIDO LIBRE DE HUMO (Y PARÁSITOS)

En la ciudad, los seres vivos se han visto obligados a adaptarse, ya sea en contextos beneficiosos o perjudiciales. Estudiar estas variaciones es fundamental para comprenderlas y, en consecuencia, para tomar acciones. En México, algunas de estas adaptaciones han sido analizadas por Montserrat Suárez-Rodríguez, de la Universidad Nacional Autónoma de México, quien ha observado que las aves de las ciudades han modificado la manera como construyen sus nidos. Se sabe que, normalmente, lo hacen con vegetación rica en compuestos que alejan a los parásitos, sin embargo, la investigadora ha encontrado en sus estudios que las aves citadinas utilizan colillas de cigarros, haciendo que los nidos estén menos contaminados con parásitos debido a las sustancias que las componen. No obstante esta adaptación, que demuestra que los seres vivos toman de su ambiente elementos para su sobrevivencia, se siguen investigando los efectos negativos de cancerígenos y pesticidas utilizados en la fabricación de cigarrillos. Sin duda se trata de otra razón para dejar de fumar.

Fuente: Alto Nivel

PERFUME CON AROMA DE... ¿PIZZA?

La empresa Pizza Hut se ha distinguido por numerosas innovaciones, entre ellas el maravilloso invento de las orillas rellenas. No sólo eso. Recientemente, en Europa, también se puso a la vanguardia con una orilla de hot dog. Pero todo ello significa muy poco si atendemos a su más reciente atrevimiento. Lo que comenzó como una broma con una publicación en Facebook: "¿Aman el olor de la caja de Pizza Hut recién abierta? Lo sabíamos. Si ese olor fuera un perfume, ¿cómo se llamaría?", se convirtió en un acontecimiento. La respuesta no tardó en llegar. Miles respondieron pidiendo una botella de esa fragancia. Sólo 110 fueron producidas y repartidas entre afortunados usuarios de Facebook. Un regalo perfecto para los amantes de la pizza: el rico aroma a masa recién horneada.

Fuente: The Christian Science Monitor

FELICES TRAZOS

Ahora los productos procuran representar algo más que una mera posesión; también buscan dar una experiencia de consumo. En este caso, estudiantes del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT, por sus siglas en inglés) tuvieron una idea grandiosa. ¿Qué si, en lugar de desecharlos, los lápices germinaran? Pues Sprout es un lápiz con una semilla en su interior. Cuando ya sea demasiado pequeño para usarlo, se puede plantar en la casa, la oficina o el salón de clases, regarlo, brindarle luz, amor y en una semana podremos ver nacer una flor, una hierba de olor o un vegetal. Albahaca, cilantro, tomate cherry, berenjena, menta, jalapeño, romero, orégano, son sólo algunas de las plantas que pueden nacer de este lápiz de cedro. En resumen, somos partícipes del ciclo de la creación.

Fuente: Democratech

TOP 10

A LA VANGUARDIA

Un análisis de la compañía australiana 2thinknow califica a las ciudades más innovadoras basadas en su red de negocios y de mercados, su infraestructura y su acervo cultural, entre otros 162 indicadores. Si el potencial está en alguna parte, es aquí:

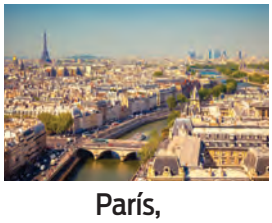
1

Boston,
Estados Unidos

2

San Francisco,
Estados Unidos

3



París,
Francia

4

Nueva York,
Estados Unidos

5

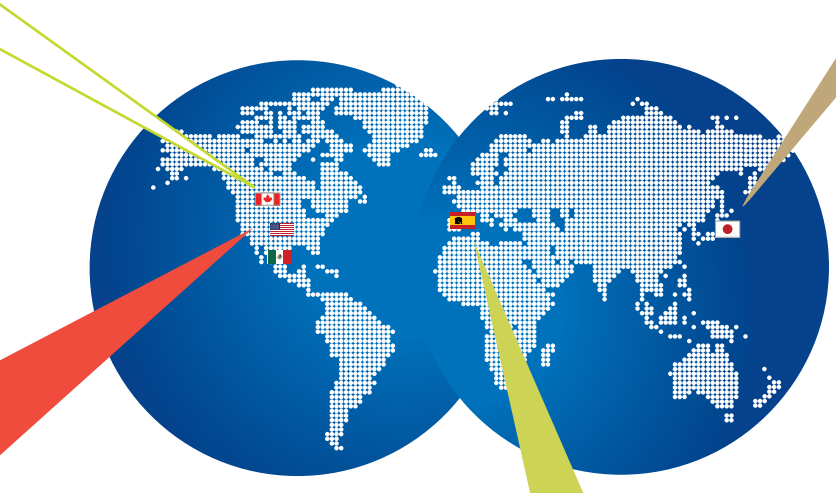
Viena,
Austria

MÁS VALE ACOMPAÑADO

La soledad y la compañía son estados del alma que, para los consumidores nipones, pueden resolverse con una buena cantidad de yenes. Los hombres tienen a su disposición un servicio de renta de novias para citas simuladas, mientras que la mujeres pueden dormir acompañadas. Este servicio, llamado Soine-ya Prime, se basa en el dorama japonés Shimshima, y en él las clientas pueden dormir en los brazos de un hombre en renta, salir a una cita, o el empleado puede limpiar o cocinar para ellas.

Los gastos corren por cuenta del cliente y oscilan entre los 30 mil yenes (4 mil 500 pesos) y hasta más de 70 mil (10 mil 500). No se permite ningún tipo de contacto sexual, ni clientes con adicciones o con una casa sucia. Para algunos consumidores japoneses, "más vale solo que mal acompañado" es sólo una frase.

Fuente: Yumeki



"Podemos **cambiar la sociedad** transformando el **carro de la compra** de una forma pacífica en un **carro de combate.** Comprando de manera que el producto sea **bueno, limpio medioambientalmente y justo, sin trabajo esclavo** y **respetando** la identidad cultural que también está en la comida"

José Esquinas,
director de la cátedra de Estudios de Hambre y Pobreza de la Universidad de Córdoba, España

CIUDADES COMESTIBLES

Al tiempo que crecen los establecimientos de comida rápida y los modos de vida que prefieren la inmediatez, también se multiplican las personas que optan por alimentos de temporada, cercanía entre productores y consumidores, animales que no hayan sido maltratados y sostenibilidad; lo llaman alimentación ética. La reciente sanción al restaurante guipuzcoano Mugaritz por el incumplimiento de una norma sanitaria y la suspensión cautelar del sacrificio de ocas a la granja que le surtía de *foie gras* evidencia el debate. Se trata, entonces, de legislar para servir al bienestar animal, de que se informe verazmente sobre la procedencia de los alimentos, y que se prefieran los productos de la zona. No cabe duda de que una soberanía alimentaria es el pilar de una alimentación ética.

Fuente: El País

Fuente: Innovation-cities.com

6

Ámsterdam,
Países Bajos

7

Múnich,
Alemania

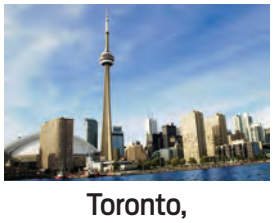
8

Lyon,
Francia

9

Copenhague,
Dinamarca

10



Toronto,
Canadá

Sus aguas son testigo y hogar provisional de los mayores migrantes del mundo: los cetáceos.

Baja California, donde empieza la patria

Lejos de la mayoría de los estados hermanos que conforman nuestro país, nos esperan las ciudades, fronteras, puertos y paisajes de Baja California para demostrar que, entre más diverso es México, mayor es su riqueza.

La Península de California, rodeada por el Mar de Cortés y el Océano Pacífico, se une al resto del territorio nacional precisamente por este estado. Tal vez por eso, los centros urbanos de Baja California se aglutinan mayoritariamente en la parte norte de la península, formando una de las zonas fronterizas más importantes del mundo.

Las ciudades "cachanillas" mantienen una constante actividad comercial e industrial. Destacan su capital Mexicali, Tijuana, Ensenada, el puerto de Rosarito y la legendaria y bella ciudad colonial de Tecate; la cual, dicho sea de paso, el pasado diciembre recibió el reconocimiento como Pueblo Mágico por la conservación de sus vestigios históricos y arqueológicos, además de su herencia cervecera y panificadora.

Tijuana, la esquina de México

Aunque no es la capital del estado, su estratégica ubicación la ha convertido en un polo de recepción migratorio y turístico, como puerta de entrada a México y de salida hacia el norte. No en balde es la sexta urbe en importancia y tamaño en el país.

Su desarrollo detonó con la imposición de la "ley seca" en Estados Unidos a principios del siglo pasado, propiciando una abundante derrama económica y proliferación de casinos y centros nocturnos. Entre ellos destaca el Hipódromo de Agua Caliente como centro de apuestas, que, aunque ya no existe, da nombre a la zona central de la ciudad. Posteriormente, como en otras ciudades fronterizas, hubo un fuerte desarrollo de la industria maquiladora sobre la cual se ha sostenido buena parte de su economía.

La cultura urbana-fronteriza de Tijuana y sus alrededores ostenta una riqueza invaluable que se alimenta y desarrolla constantemente por el cruce y por la interacción binacional, así como por la pluralidad de sus habitantes.

Un albergue de biodiversidad

En este estrecho territorio confluyen climas y topografías muy contrastantes, y es hogar de abundantes especies. Como muestra están la Isla de Guadalupe y el parque nacional Constitución de 1857, el cual, en sus 5 mil hectáreas, alberga una gran diversidad vegetal y animal; el paisaje de las Bahías de San Quintín, con azules playas y doradas dunas, además

En el Valle de los Gigantes, las cactáceas llegan a medir hasta 17 metros.

Encuentra tu delegación Profeco en Baja California

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. 684 8916.
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, colonia Centro Cívico, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084.

Al cumplirse los 500 años del Descubrimiento de América, el gobierno mexicano regaló al gobierno español un cardón de 17 metros, 10 toneladas y 1,500 años de antigüedad en la Expo Sevilla.

de volcanes extintos y dos lagunas unidas al Pacífico; y el cañón Tajo, que se precia de contar con el monolito más grande del país con 600 metros de altura.

Quizá el paisaje más característico de Baja California sea el desértico; dos de los lugares más emblemáticos son el Valle de los Cirios, donde las cactáceas alcanzan los 20 metros de altura, y el Valle de los Gigantes, cuyos altos cardones se afianzan con sus raíces hasta 30 metros bajo tierra para alzarse por encima de los 17 metros y llegar a pesar 20 toneladas.

La ruta del vino

La región vitivinícola conocida como La Franja del Vino abarca desde Mexicali hasta Ensenada, y se caracteriza por su microclima debido a las largas horas de exposición al sol, vientos marinos y una tierra rica en minerales, lo que deviene en condiciones óptimas para el cultivo de la vid. Los jugos que de ella se extraen han logrado reconocimientos y premios internacionales. Actualmente, Baja California produce 90% de los vinos de México.

El Acuario del Mundo

Así es como Jacques Cousteau llamó al Golfo de California –o Mar de Cortés–, pues ahí conviven 39% de los mamíferos marinos y 33% de los cetáceos del mundo. En 1978 fue declarado Reserva Especial de la Biosfera y en 2005 Patrimonio Mundial de la Humanidad debido a la riquísima flora y fauna que le caracterizan.

Tierra de migrantes

Baja California forma parte del Corredor de las Aves Migratorias que cada año viajan desde el norte del continente hasta lugares como el Cabo Punta Banda, en el municipio de Ensenada.

Sin duda, los migrantes más famosos y esperados son los cetáceos, que viajan 10 mil kilómetros desde Alaska, Bering y Chukchi hasta las cálidas aguas bajacalifornianas que sirven como guarderías para las crías que ahí nacen y que pueden ser apreciadas a escasos 5 kilómetros de la costa, durante los meses de noviembre a marzo.

Una gastronomía creativa

El platillo bajacaliforniano más conocido en el mundo, a pesar de que muchos no saben su origen, es la ensalada césar, inventada en los años veinte en Tijuana. El chef del restaurante César's Place, improvisadamente, utilizó unos cuantos ingredientes que había a la mano: lechuga, anchoas, ajo y aceite de oliva.

También se dice que fue en las costas de Rosarito donde se inventó el coctel Margarita, para la actriz Marjorie King. Y en este mismo lugar vio la luz otro platillo clásico: la langosta con frijoles, servida con tortillas de harina.

Todos los frutos del mar son un agasajo en esta región; por eso, no te vayas de Baja sin probar los tacos de pescado de Ensenada, los de camarón y la machaca de langosta en San Felipe. Tampoco dejes estas tierras sin degustar el delicioso pan que se produce en los hornos de leña de Tecate.

La última recomendación del chef es la comida china, que en esta zona ha adquirido carta de ciudadanía gracias a la gran cantidad de migrantes de aquel país, cuyos platillos ni en China son tan sabrosos.

Fuentes

·"Capítulo III. Origen de la palabra California". Consultado el 19 de diciembre de 2012, en http://www.loyola.tij.uia.mx/ebooks/historia_baja/%5B7%5D%20%20Origen%20de%20la%20palabra%20California.%20III.pdf

·Consejo Mexicano Vitivinícola, A. C. "¿Qué son las regiones?". Consultado el 19 de diciembre de 2012, en http://www.uvayvino.org/index.php?option=com_content&view=article&id=83:ique-son-las-regiones-&catid=46:regiones&Itemid=68

·Guerrero Ruiz, Mercedes, Jorge Urbán Ramírez y Lorenzo Rojas Bracho. (Julio de 2006). *Las ballenas del Golfo de California. Instituto Nacional de Ecología y Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales.* Consultado el 14 de diciembre de 2012, en http://www2.ine.gob.mx/publicaciones/download/487.pdf

·Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático. "Isla Guadalupe". Consultado el 14 de diciembre de 2012, de http://www.ine.gob.mx/con-eco-ch/383-hc-isla-gpe

·Jiménez González, Víctor Manuel (editor). (2009). *Baja California. Guía para descubrir los encantos del estado.* México: Océano.

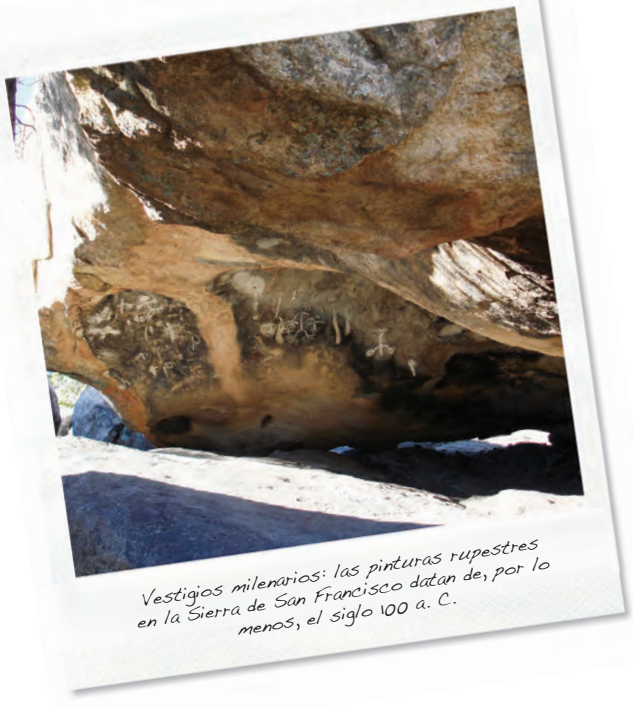
·Secretaría de Fomento Agropecuario. (Enero de 2011). Estudio estadístico sobre producción de uva en Baja California. Consultado el 14 de diciembre de 2012, en http://vinomex.homestead.com/files/UvaBC.pdf

·UNESCO. "Lista del patrimonio mundial". Consultado el 14 de diciembre de 2012, en http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=45692&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

Verificación de gasolineras

Y en Baja California... ¿Quién es Quién en las Gasolineras? Éstas son las estaciones de servicio que, hasta el 29 de noviembre de 2012, no presentaron ninguna irregularidad durante la última visita de verificación que se les realizó. Encuentra toda la información que necesitas sobre el historial de cualquier gasolinera en el país en nuestra aplicación en línea, disponible en **profeco.gob.mx**

Municipio	Estación de servicio	Domicilio
ENSENADA	2601	CZDA. CORTÉS #1811 Y AV. MÉXICO
ENSENADA	2610	KM 123.5 CARR. TRANSPENINSULAR MANEADERO
ENSENADA	2612	KM 124 CARR. TIJUANA-LA PAZ
ENSENADA	2613	AV. TIJUANA #396 ENTRE CARR. TRANSPENINSULAR Y AV. ENSENADA
ENSENADA	2619	CALLE K #401
ENSENADA	2632	KM 154 CARR. TRANSPENINSULAR
ENSENADA	2634	KM 297 CARR. TRANSPENINSULAR Y CALLE LUIS ALCERREGA
ENSENADA	2879	CARR. TRANSPENINSULAR Y AV. NIÑOS HÉROES
ENSENADA	2880	CARR. TRANSPENINSULAR S/N COL. BENITO JUÁREZ
ENSENADA	2881	KM 284 CALLE PRIMERA ESQ. CARR. TRANSPENINSULAR
ENSENADA	3086	KM 55 CARR. TRANSPENINSULAR TRAMO SAN QUINTÍN-PUNTA
ENSENADA	4372	AV. LÓPEZ MATEOS #2077
ENSENADA	4394	LIBRAMIENTO SUR #1113
ENSENADA	4553	BENITO JUÁREZ #500
ENSENADA	4800	AV. REFORMA #1185
ENSENADA	5513	KM 138.74 CARR. TRANSPENINSULAR
ENSENADA	5547	AV. PRINCIPAL #194
ENSENADA	6036	BLVD. LÁZARO CÁRDENAS #1979 ESQ. BLVD. COSTERO
ENSENADA	6286	AV. ESMERALDA #992
ENSENADA	6671	KM 193 CARR. TRANSPENINSULAR
ENSENADA	6814	CZDA. CORTÉS #2194
ENSENADA	6921	BLVD. PLINTA #397
ENSENADA	7339	CALLE CORAL #2495
ENSENADA	7390	CALLE DELANTE #206
ENSENADA	7560	CARR. TRANSPENINSULAR #8781
ENSENADA	7565	PROL. PEÑA BLANCA #137
ENSENADA	7792	BENITO JUÁREZ #1
ENSENADA	8558	CARR. TRANSPENINSULAR #10887
ENSENADA	8612	KM 179.1 CARR. TRANSPENINSULAR #2700
ENSENADA	8628	AV. BENITO JUÁREZ #1498
ENSENADA	9278	CARR. TRANSPENINSULAR ENSENADA-LA PAZ #3311
ENSENADA	9659	KM 15 CARR. TRANSPENINSULAR
ENSENADA	9757	AV. ARGENTA #203
ENSENADA	10271	AV. JUAN ALDAMA #201
ENSENADA	10359	BLVD. CÁDIZ #1001
ENSENADA	10666	KM 19 CARR. TRANSPENINSULAR ENSENADA-LA PAZ
ENSENADA	10709	CARR. ENSENADA-OJOS NEGROS #3701
ENSENADA	11034	AV. KILIWAS #425
MEXICALI	1784	AV. FRANCISCO I. MADERO #1100
MEXICALI	1945	BATAQUEZ DOMICILIO CONOCIDO
MEXICALI	1955	CARR. MEXICALI-SAN LUIS #3035
MEXICALI	1960	AV. "B" ENTRE CALLES 4a Y 5a, LOS ALGODONES
MEXICALI	1963	CARR. A SALTILLO ESTACIÓN DELTA, EJIDO NUEVO LEÓN
MEXICALI	1976	CALZ. BENITO JUÁREZ #1901, PARCELA 44
MEXICALI	4315	CALZ. LÁZARO CÁRDENAS #1701
MEXICALI	4521	CALZ. CHETUMAL #320, PTO. SAN FELIPE
MEXICALI	4741	CALLE HEROICO COLEGIO MILITAR #1900
MEXICALI	5081	CALZ. GRAL. LÁZARO CÁRDENAS #1498
MEXICALI	5298	AV. 13 DE SEPTIEMBRE #299
MEXICALI	5897	AV. MAR CARIBE NORTE #699
MEXICALI	6815	CALZ. INDEPENDENCIA #1972



Vestigios milenarios: las pinturas rupestres en la Sierra de San Francisco datan de, por lo menos, el siglo 100 a. C.

Municipio	Estación de servicio	Domicilio
MEXICALI	6866	BLVD. LÓPEZ MATEOS #701
MEXICALI	7899	CZDA. PRESIDENTE VENUSTIANO CARRANZA #500
MEXICALI	7939	BLVD. VENUSTIANO CARRANZA #899
MEXICALI	8011	EJIDO LÁZARO CÁRDENAS S/N
MEXICALI	8094	CZDA. ANÁHUAC #1400 L-12, M-31
MEXICALI	8491	CZDA. LIC. BENITO JUÁREZ #1599
MEXICALI	8950	CZDA. LÁZARO CÁRDENAS #4710
MEXICALI	9126	CZDA. LÁZARO CÁRDENAS #3600
MEXICALI	9136	CARR. SANTA ISABEL #3500, ESQ. LIC. MANUEL GÓMEZ M.
MEXICALI	9137	CALLE NOVENA #928
MEXICALI	9207	CAMINO AL SALTITO #2, RANCHO EL DORADO SAN FELIPE ETAPA I
MEXICALI	9258	CALLE ARGENTINA #1200
MEXICALI	9363	KM 13.8 CARR. LIBRAMIENTO MEXICALI MARGEN IZQUIERDO
MEXICALI	9392	CZDA. CETYS Y CALLE NOVENA #4170
MEXICALI	9395	CZDA. MANUEL GÓMEZ MORÍN #1799
MEXICALI	9497	CZDA. LIC. MANUEL GÓMEZ MORÍN S/N
MEXICALI	9518	BLVD. LÁZARO CÁRDENAS #599
MEXICALI	9598	AV. IGNACIO ZARAGOZA ESQ. AV. CASCADA LA BALSA S/N
MEXICALI	9631	CZDA. GUSTAVO VILDOSOLA CASTRO #3598, EJIDO PUEBLA
MEXICALI	9731	CARR. COL. PROGRESO-SANTA ISABEL S/N ESQ. AV. TAZUMAL
MEXICALI	9942	ADOLFO LÓPEZ MATEOS ESQ. CZDA. 1810 #78
MEXICALI	10008	AV. BRASIL #2858
MEXICALI	10204	CZDA. CETYS #4471
MEXICALI	10290	CALLE NOVENA #1499
MEXICALI	10449	CZDA. ANÁHUAC #899
MEXICALI	10456	CZDA. MANUEL GÓMEZ MORÍN #2198
MEXICALI	10496	CZDA. LÁZARO CÁRDENAS #3757
MEXICALI	10518	CZDA. GRAL. LÁZARO CÁRDENAS #4101
MEXICALI	10560	CZDA. DE LOS PRESIDENTES #952-A
MEXICALI	10573	CZDA. ANÁHUAC #500
MEXICALI	10577	CARR. MEXICALI-SAN FELIPE #1112
MEXICALI	10580	AV. GRAL. SANTIAGO VIDAURRI S/N, COL. MISIÓN DEL ÁNGEL
MEXICALI	10588	BLVD. ANILLO PERIFÉRICO #517
MEXICALI	10629	CZDA. LIC. HÉCTOR TERÁN TERÁN #2382
MEXICALI	10646	CARR. SAN FELIPE #568
MEXICALI	10665	CALLE NOVENA #1901
MEXICALI	10691	SANTIAGO VIDAURRI #100
MEXICALI	10731	AV. FUENTE DEL SOL #2418
MEXICALI	10847	CZDA. LIC. VICENTE LOMBARDO TOLEDANO #1839
MEXICALI	10849	CZDA. HEROICA PUEBLA #18
MEXICALI	10927	CZDA. LIC. MANUEL GÓMEZ MORÍN #500
MEXICALI	10949	AV. IGNACIO ZARAGOZA #1698 S/N EN LA CALLE 5a, EJIDO PUEBLA
MEXICALI	10972	KM 5 CARR. SAN LUIS RÍO COLORADO-MEXICALI MARGEN IZ-QUIERDO, EJIDO HERMOSILLO
MEXICALI	10984	CZDA. ANÁHUAC #2246
MEXICALI	10999	CZDA. ANÁHUAC #1199
MEXICALI	11024	CZDA. LIC. HÉCTOR TERÁN TERÁN #2199
MEXICALI	11031	KM 43 CZDA. DE LOS INSURGENTES #750
MEXICALI	11055	CARR. MEXICALI-SAN LUIS RÍO COLORADO #140
MEXICALI	11203	CARR. MEXICALI-SAN FELIPE #399
PLAYAS DE ROSARITO	4318	BLVD. BENITO JUÁREZ #1207
PLAYAS DE ROSARITO	5267	KM 35 ENTRONQUE CARR. LIBRAMIENTO Y AUTOPISTA TIJUANA-ENSENADA
PLAYAS DE ROSARITO	5426	CARR. LIBRE TIJUANA-ENSENADA #17
PLAYAS DE ROSARITO	7449	AV. SAN QUINTÍN #862
PLAYAS DE ROSARITO	7977	KM 16.5 CARR. LIBRE TIJUANA-ENSENADA #13740
PLAYAS DE ROSARITO	9034	BLVD. GUERRERO #61
PLAYAS DE ROSARITO	9120	ADOLFO LÓPEZ MATEOS #10323
PLAYAS DE ROSARITO	9720	BLVD. BENITO JUÁREZ #302
TECATE	2431	AV. JUÁREZ #11
TECATE	7110	BLVD. BENITO JUÁREZ #490
TECATE	9627	PASEO MORELOS #1211
TECATE	9765	CZDA. UNIVERSIDAD #628
TIJUANA	2407	BENITO JUÁREZ #4600
TIJUANA	2408	PROL. BLVD. DÍAZ ORDAZ #10300
TIJUANA	2409	AQUILES SERDÁN #991
TIJUANA	2481	BLVD. DÍAZ ORDAZ #1301
TIJUANA	2637	BLVD. AGUA CALIENTE #9816
TIJUANA	2641	BLVD. AGUA CALIENTE Y AV. 20 DE NOVIEMBRE
TIJUANA	2645	BLVD. SALINAS #4229
TIJUANA	2648	MADERO #1790
TIJUANA	2650	CALLE 2a Y AV. MADERO #806
TIJUANA	2652	CONSTITUCIÓN #1400
TIJUANA	2663	PASEO DE TIJUANA #402
TIJUANA	2665	BLVD. CUAUHTÉMOC SUR #3858
TIJUANA	2667	AV. MAR KARA #169 Y CALLE 2a
TIJUANA	2674	CALLE 6a Y AV. OCAMPO #1192
TIJUANA	2679	BLVD. FUNDADORES #8001
TIJUANA	2682	CALLE GARDENIAS ESQ. BLVD. DÍAZ ORDAZ
TIJUANA	2685	BLVD. RODOLFO SÁNCHEZ TABOADA #9293
TIJUANA	2689	IGNACIO ALTAMIRANO #4640
TIJUANA	2701	BLVD. DÍAZ ORDAZ #625
TIJUANA	2702	BLVD. DÍAZ ORDAZ #3000
TIJUANA	2707	CALLE 2a #199
TIJUANA	2712	MARIANO ARISTA Y MORELOS #7371
TIJUANA	2714	BLVD. LÁZARO CÁRDENAS #7
TIJUANA	2716	CALLE 2a Y NEGRETE
TIJUANA	2717	AV. REVOLUCIÓN #2023
TIJUANA	2753	PASEO MONUMENTAL Y CALLE NIEVES #1224
TIJUANA	3890	BLVD. INSURGENTES #16500
TIJUANA	3977	LIBRAMIENTO ORIENTE #10010

¿Tu gasolinera siempre ha dado litros de a litro?

Consulta el historial de verificaciones de tu estación de servicio de costumbre en **profeco.gob.mx**

Municipio	Estación de servicio	Domicilio
TIJUANA	4019	RUTA MATAMOROS #10449
TIJUANA	4102	VÍA PONIENTE #13002
TIJUANA	4123	LIBRAMIENTO SUR #3000
TIJUANA	4273	CALLE INDEPENDENCIA #5000
TIJUANA	4371	KM 25 CARR. TIJUANA-TECATE #12300
TIJUANA	4525	BLVD. CD. INDUSTRIAL #18060
TIJUANA	4622	AV. LÁZARO CÁRDENAS #2539
TIJUANA	4625	KM 29.5 CARR. TIJUANA-MEXICALI #20446
TIJUANA	4694	VÍA RÁPIDA ORIENTE #4000-A2
TIJUANA	4764	CARR. LIBRE TIJUANA-TECATE #4862
TIJUANA	4771	BLVD. FEDERICO BENÍTEZ #5406
TIJUANA	4805	BLVD. CUCAPAH #100
TIJUANA	5157	BLVD. FUNDADORES #6468
TIJUANA	5253	GRAL. ABELARDO L. RODRÍGUEZ #2834
TIJUANA	5343	BLVD. INSURGENTES #16615
TIJUANA	5378	RUTA MATAMOROS #7851
TIJUANA	5507	CALLE MANUEL ACUÑA #9002
TIJUANA	5514	FRANCISCO JAVIER MINA #20113
TIJUANA	5672	INSURGENTES #18120
TIJUANA	5744	BLVD. FUNDIDORES #4950
TIJUANA	5765	LIBRAMIENTO SUR #5004
TIJUANA	5929	GATO BRONCO #3849
TIJUANA	5954	BLVD. CUAUHTÉMOC #4690 SUR
TIJUANA	6062	BLVD. AGUA CALIENTE #9150
TIJUANA	6193	AV. ÁGUILA REAL #19263
TIJUANA	6280	LIBRAMIENTO ROSAS MAGAÑÓN #7280
TIJUANA	6368	NUEVA AURORA #6980
TIJUANA	6435	BLVD. TERÁN TERÁN Y CALLE TECATE #21330
TIJUANA	6460	ARROYO PONIENTE # 1
TIJUANA	6587	CZDA. LÁZARO CÁRDENAS #3520
TIJUANA	6611	RUTA HIDALGO #9590
TIJUANA	6617	BLVD. AGUA CALIENTE Y JALISCO #800
TIJUANA	6761	BLVD. DÍAZ ORDAZ #17160
TIJUANA	6855	BLVD. TERCERA OESTE #17646
TIJUANA	6864	BLVD. GUSTAVO DÍAZ ORDAZ #15260
TIJUANA	6878	BLVD. GUSTAVO DÍAZ ORDAZ #115
TIJUANA	6907	BLVD. CUCAPAH #21693
TIJUANA	7020	MANUEL GUTIÉRREZ NÁJERA #3102
TIJUANA	7092	BLVD. INDUSTRIAL #17515
TIJUANA	7105	CAÑÓN DEL PADRE #4309
TIJUANA	7120	CARR. LIBRE TIJUANA-ENSENADA #3109
TIJUANA	7161	BLVD. MATAMOROS #21721

Municipio	Estación de servicio	Domicilio
TIJUANA	7293	PASEO DEL CUCAPAH #20369
TIJUANA	7355	PASEO DEL CUCAPAH #20028
TIJUANA	7442	CALLE ORIENTE #11997
TIJUANA	7571	BELLA ARTES #20380
TIJUANA	7576	AV. ARANJUEZ #22749
TIJUANA	7616	ORIZABA #304
TIJUANA	7911	PADRE HIDALGO #8902
TIJUANA	8168	BLVD. GUSTAVO DÍAZ ORDAZ #16839
TIJUANA	8261	CALLE EL FLORIDO #25260
TIJUANA	8661	LIBRAMIENTO SUR #3500
TIJUANA	9090	AV. NOGAL #3478
TIJUANA	9129	LIBRAMIENTO SUR #7007
TIJUANA	9135	BLVD. VÍA RÁPIDA ORIENTE #17026
TIJUANA	9329	CALLE 4a SUR #902
TIJUANA	9692	CORREDOR TIJUANA-ROSARITO 2000 #24987
TIJUANA	9756	MIGUEL A. CÁRDENAS #12495
TIJUANA	9762	MIGUEL ANZUREZ #11796
TIJUANA	10140	BLVD. EL ROSARIO #10052
TIJUANA	10236	AV. GRAL. RODOLFO SÁNCHEZ TABOADA #10496
TIJUANA	10337	BLVD. LAS FUENTES #22121
TIJUANA	10348	CZDA. TECNOLÓGICO #14501
TIJUANA	10619	BLVD. BELLAS ARTES #20739
TIJUANA	10624	CALLE SONORA #9351
TIJUANA	10672	BLVD. GUSTAVO DÍAZ ORDAZ #14730
TIJUANA	10748	CARR. TIJUANA-TECATE #22202
TIJUANA	10774	CARR. TIJUANA-ENSENADA #11351-0
TIJUANA	10782	CALLE AMARANTO #25552

Cielo, mar y tierra: las Bahías de San Quintín, lugar de majestuosa belleza.

Te quieren cobrar la propina

Una comida digna de la realeza no te compromete a dar una gratificación por el servicio. Sin embargo, existen establecimientos que tienen la mala costumbre de cargar la propina a tu cuenta ¡y sin avisarte! ¿Sabes qué hacer en estos casos?

El 14 de febrero está a la vuelta de la esquina. ¿Ya tienes algún plan en mente para celebrar? De ser así, seguramente figura una cena romántica, una ronda de copas con los amigos o quizá una simple –pero muy efectiva– salida a tomar café.

Además de las mejores galas, tus más finos modales y los endecasílabos de amor, no olvides cuidar que el total de tu cuenta corresponda únicamente al de tu consumo. O, en otras palabras, que no quieran abusar de que andas mostrando tus "plumas de pavorreal" cobrándote la propina.

¿Te ha sucedido? Contrario a lo que muchos piensan, la propina en nuestro país es una gratificación voluntaria que, recomiendan, debe oscilar entre 10 y 15% del consumo total. Tradicionalmente ha significado un reconocimiento del trabajo bien hecho, pero también puede ser entendida como una ayuda al trabajador.

Sin embargo, existen establecimientos que, independientemente del buen o mal servicio que te proporcionan, lo cargan a tu cuenta, muchas veces sin siquiera avisarte, incurriendo en una mala práctica cada día más común.

Si no sabes qué hacer en estas situaciones, toma nota:

1 Si te percatas de un incremento en el total de tu cuenta, pregúntale al mesero por qué hay una diferencia entre la suma de tu consumo y el total del *ticket*.

2 Si te dice que es por la propina, niégate a pagar esta imposición; incluso si pensabas dejar 15% de manera voluntaria por haber recibido un buen servicio. No solapes prácticas ilegales y pide hablar con el gerente o capitán del lugar para asegurarte de que no se trata de un "negocio" del mesero.

3 Si el responsable del lugar pretende que pagues la propina porque es "política de la casa", recuérdale que es una gratificación voluntaria y que no hay recurso legal alguno para obligarte a darla.

4 Si te amenazan con no dejarte ir hasta que pagues la propina, puedes recordarles que el artículo 10 de la Ley Federal de Protección al Consumidor prohíbe realizar acciones que atenten contra la libertad de los consumidores.

5 El asunto no debe terminar ahí. Presenta tu queja ante **Profeco**. Llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** en el Distrito Federal y Área Metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el interior de la República.

Si logras salir airoso de este cobro injustificado, también puedes denunciar al establecimiento ante **Profeco**. Así ayudarás a que otros consumidores no caigan en esta mala práctica.

Denuncia cualquier incumplimiento al Teléfono del Consumidor **5568 8722** si te encuentras en el DF, o desde cualquier otro lugar del país al **01 800 468 8722** o a **asesoria@profeco.gob.mx**
También puedes hacerlo por medio de tu teléfono inteligente con la aplicación de Quejas y Denuncias que encuentras en tu tienda IOS y Android.

Prevención, el lema de la salud del siglo XXI

Al tiempo que la ciencia, la tecnología y los conocimientos médicos avanzan, también aumentan las probabilidades de vivir una vida prolongada. ¿Un sueño hecho realidad? Depende. Si podemos vivir muchos años (o pocos), vale la pena prevenir y posponer el deterioro físico para gozar de una salud llena de vitalidad y disfrutar la vida plenamente. ¿Quién no está de acuerdo con eso?

Cuando adquieres un auto nuevo, seguramente le pones la gasolina indicada; lo lavas, pules y enceras regularmente para que siga flamante; lo llevas al taller para que le den servicio cuando marca cierto kilometraje o cuando surge cualquier ruidito; le cambias las llantas, el aceite y el anticongelante; y, por supuesto, le compras un seguro... En fin, haces todo lo que esté en tus manos para que funcione bien y dure mucho. Ahora, piensa: ¿haces lo mismo con tu cuerpo?

La buena noticia del siglo XXI es que la esperanza de vida es mayor que nunca, y en México es de 75 años. No obstante, esto también implica un compromiso de nuestra parte si tomamos en cuenta que, mientras más años vivamos, más tiempo estaremos expuestos al desgaste físico y a enfermarnos. Gran parte de las enfermedades infecciosas se han erradicado, pero aumentan otras como la diabetes y las cardiovasculares, y todo esto es consecuencia de llevar un estilo de vida malsano desde la juventud. En otras palabras, los avances en materia de salud no sólo dependen del progreso de la medicina, sino de las acciones y los hábitos de las sociedades y de sus individuos.

Cuidar la salud a todas las edades

Desde que un niño nace, alimentarlo con leche materna es la primera acción preventiva para garantizar que crezca sano y fuerte, pues además de los nutrientes y el calcio necesarios para su crecimiento, le provee los anticuerpos para desarrollar su sistema inmunológico. Después de esta etapa, es importantísimo que el niño continúe con una dieta balanceada que le ayude a crecer. Actualmente en el mundo, uno de cada cinco adolescentes padece sobrepeso; y en México ocupamos el primer lugar mundial en obesidad infantil: de cada cuatro niños, uno la sufre. Son niños expuestos a la posibilidad de tener mala salud en la edad adulta, pues desde la infancia se enfrentan al riesgo de padecer hipertensión o diabetes.

Aunque es imperioso empezar a edad temprana, nunca es tarde para cuidar tu salud. ¿Sabías que a los 80 años todavía se puede desarrollar músculo? A pesar de que cambiar hábitos de toda la vida resulte más difícil, quien hace la prueba puede notar que muy pronto hay mejoría en la salud y mayor vitalidad. Esto es porque el cuerpo humano es una máquina bastante aguantadora y noble, que hasta puede autorreparase si se le trata bien.

La **receta milagrosa** para una **vida sana** es seguir una **dieta** balanceada, hacer **ejercicio** regularmente, **relajarse**, y claro, **no fumar** ni **abusar** del **alcohol**

Vive en plenitud

Es un mito que llevar hábitos saludables es renunciar a los placeres de la vida. Por el contrario, el cambio hacia un estilo de vida sano te permite disfrutarla de manera plena.

- **Cuida tu alimentación.** No comas sólo por saciar tu apetito, sino para cargarte de "combustible". Éste solamente se encuentra en alimentos naturales que te aportan los nutrientes que tu cuerpo y mente necesitan.
- **Haz ejercicio de forma regular,** pues ayuda a retrasar el reloj biológico. Recuerda: ¡el que no se mueve se oxida!
- **Relájate** y mantente ocupado en actividades estimulantes que compensen el estrés de la vida diaria; es verdad que una mente sana es la clave de un cuerpo sano.
- **Reduce el consumo de alcohol.** De vez en cuando está bien, pero el abuso es uno de los más grandes enemigos de tu organismo.
- **Mantente en tu peso.** Calcula tu índice de masa corporal (IMC) multiplicando tu estatura por sí misma y divide tu peso entre ese resultado. (Ejemplo: si mides 1.68 m y pesas 60 kg, entonces (1.68 x 1.68) = 2.8224, 60/2.8224 = 21.26).

Edad	IMC adecuado
18 a 24	19 a 24
25 a34	20 a 25
35 a 44	21 a 26
45 a 54	22 a27
55 a 64	23 a 28
Más de 64	24 a 29

Fuente: Nollau, 2005.

Esperanza de vida

En poco más de **80 años**, la esperanza de vida en México se ha duplicado de **34** a **75 años**, siendo las **mujeres** quienes tienden a **vivir más**

Fuente: Inegi 2010.

- **Dile adiós al cigarro,** tu cuerpo comenzará a regenerarse desde el primer día.
- **Revísate regularmente.** Aprovecha la medicina en beneficio tuyo. Lo ideal es someteerse a una revisión anual después de los 35 o 40 años, y cada seis meses después de los 60.
- **Vacúnate** a ti y a tus hijos.

  - Sigue los tiempos de la Cartilla Nacional de Vacunación (CNV); las semanas nacionales son en febrero, junio y octubre.
  - Existen otras vacunas fuera de la CNV, como la del virus del papiloma humano, la de tétanos, rabia, gripe, y las destinadas a grupos de riesgo. Pregunta a tu médico si eres candidato a alguna de ellas.

En México, la **Secretaría de Salud** (SSA) lleva a cabo importantes acciones en materia de prevención de la **obesidad**, **cáncer**, **diabetes** e **hipertensión**; los métodos de los que se vale son:

- **Vacunación**
- **Educación para la salud**
- **Promoción de la salud**

El programa más completo en esta materia es PrevenIMSS, el cual contempla cada una de las etapas de la vida (niños, adolescentes, hombres y mujeres adultos y adultos mayores), y orienta sobre estilos de vida y padecimientos propios de cada edad, además de problemas sociales que en un momento dado pueden repercutir en la salud.

Este programa está destinado a derechohabientes, pero su valiosa información educativa está disponible para cualquier persona en la página **www.imss.gob.mx/programas/prevenimss/Pages/index.aspx**

De pies a cabeza

Al someterse con **regularidad** a un **chequeo completo**, se puede **detectar** a **tiempo** casi cualquier **padecimiento**, pudiendo detener su progreso, algunas veces hasta con un **simple cambio** de hábitos o estilo de vida. Un diagnóstico **temprano** incrementa las **posibilidades** de **curar** muchas **enfermedades** y de **prevenir secuelas** que pudieran disminuir la **calidad de vida**.

Ningún avance **médico** o **medicina** milagrosa pueden **evitar** las **consecuencias** deun **estilo** de vida **poco saludable**

Entrevista
· Francisco Navarro, director del Hospital General de México, Secretaría de Salud.

Fuentes
· Google. "Esperanza de vida en México". Consultado el 27 de septiembre de 2012, en http://www.google.com.mx/publicdata/explore?ds=d5bncppjof8f9_&met_y=sp_dyn_le00_in&idim=country:MEX&dl=es&hl=es&q=esperanza+de+vida+en+mexico
· Instituto Mexicano del Seguro Social. Página de PrevenIMSS. Consultado el 27 de agosto de 2012, de http://www.imss.gob.mx/programas/prevenimss/Pages/index.aspx
· Calculadora de IMC, PrevenISSSTe. http://www.issste.gob.mx/www/programas/_aconseja/indice.html
· Nollau, Nadja. (2005). *Chequea tu salud. ¿Eres una persona realmente sana?* Barcelona: Hispano Europea.

Afores para principiantes

El futuro en tus manos

¿En algún momento te has puesto a pensar cuál será tu situación económica en 30 años? ¿Has pensado en cómo vas a pagar tu casa, vestido y sustento cuando peines canas? La respuesta a tus preguntas se llama Afore. Asegura tu futuro hoy.

Tal vez por ahora no te preocupe el futuro. Sin embargo, nunca está de más planear a largo plazo cómo cubrirás tus necesidades básicas cuando ya no tengas oportunidad de trabajar.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), durante el segundo trimestre de 2012 la tasa de participación económica de la población de 60 años y más representó tan sólo 34.9%. Una cifra que disminuye conforme avanza la edad.

La reducción en la tasa de mortalidad de las personas, derivada en gran medida de los avances médicos que han incrementado la esperanza de vida, ha ocasionado que el número de personas en edad de retiro sea cada vez mayor.

De este grupo de personas, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), actualmente más de la mitad de los pensionados (55.4%) lo es por jubilación, poco más de la tercera parte (33.6%) por retiro o vejez, y una menor proporción (5.7%) es pensionado por accidente o enfermedad de trabajo.

Como todos sabemos, una cantidad mayor de personas en edad de retiro representa una dificultad para los estados, ya que requieren de sistemas que tengan la suficiencia económica para enfrentar un número creciente de personas que, debido a su edad, ya no pueden trabajar pero continúan teniendo muchas necesidades.

Hasta 1997, el sistema de pensiones en México era administrado por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), según el tipo de empleador –sectores privado o público, respectivamente– que tuviera cada persona.

No obstante, con el objetivo de incrementar el rendimiento de los ahorros invertidos por cada trabajador, en julio de ese año se puso en marcha el Sistema de Capitalización Individual, en el que los trabajadores realizan aportaciones en entidades financieras privadas llamadas Administradoras de Fondos para el Retiro (Afores).

Hasta septiembre del año pasado, dichas administradoras contaban con 31 millones 540 mil 715 trabajadores registrados según la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar)[1].

Como puedes ver, las Afores son ya parte de nuestra vida cotidiana; por eso, en este artículo te explicamos en qué consisten, los rendimientos que ofrecen y las características de este servicio.

¿Cómo funciona una Afore?

De acuerdo con la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar), "las Afores son instituciones financieras privadas que administran los recursos para el retiro a nombre de los trabajadores", las cuales deben contar con la autorización de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público y están sujetas a la regulación de Consar.

Aunque los bancos son dueños de muchas de ellas, las Afores no son bancos ni aseguradoras. Son instituciones que se dedican sólo a administrar e invertir los recursos que depositas en tu cuenta individual.

En dicha cuenta, a lo largo de la vida laboral de cada trabajador se acumulan los recursos (cuotas y aportaciones) que realizan periódicamente tanto el patrón como el gobierno y el propio trabajador. Dichas aportaciones se calculan con base en el salario base de cotización, hasta un tope máximo de 23 salarios mínimos.

Cada Afore se subdivide en cuatro subcuentas:

Retiro, vejez y cesantía. La aportación a esta subcuenta es obligatoria y la realizan:

1. El patrón: bimestralmente aporta 2% del salario base de cotización para el retiro y 3.15% del salario base de cotización para cesantía en edad avanzada y vejez.

2. El gobierno federal, cuya aportación ocurre bajo el concepto de Cuota Social, que aporta 0.225% del salario base de cotización por cesantía, edad avanza-

da y vejez de manera bimestral, y una cantidad equivalente al 5.5% del salario mínimo general.

3. El trabajador, que aportará bimestralmente 1.125% sobre el salario base de cotización.

En total, el saldo de este fondo se incrementa cada mes con un porcentaje de entre el 8% y el 8.5% del salario del trabajador. Éste podrá acceder a dicho saldo hasta después de los 65 años, que en México es la edad estipulada por ley para el retiro.

Aportaciones voluntarias. Esta subcuenta está constituida por el ahorro voluntario que cada trabajador puede ir haciendo durante su vida laboral. Entre los beneficios de depositar voluntariamente fondos adicionales a los que se aportan de manera obligatoria se encuentran lograr mayores rendimientos, beneficios fiscales, y la posibilidad de retirar los recursos en el momento que se requiera (sólo el monto correspondiente a las aportaciones voluntarias, y los recursos se deben recibir a más tardar a los 15 días de haberlo solicitado a la Afore).

Las aportaciones voluntarias no tienen un requisito de monto máximo ni mínimo, las puede realizar el trabajador directamente o solicitarle al empleador que las realice a partir de un descuento de su sueldo, y se pueden realizar cada 2 o 6 meses, dependiendo de la Afore en la que se tenga la cuenta.

Al respecto, Édgar González Olea, coordinador general de Información y Vinculación de Consar, afirma que "en esta institución utilizan la frase 'Todos podemos ahorrar', porque el ahorro no depende de la capacidad salarial, sino del hábito que se tenga. Si cada trabajador ahorra al menos 1% de su sueldo mensualmente, tendrá un ahorro que podrá utilizar para cualquier imprevisto, o bien, si decide ahorrarlo para su pensión, ésta aumentaría en un 30 o hasta 40% de lo que recibiría si no hace ningún ahorro".

Vivienda. En esta subcuenta únicamente el patrón realiza aportaciones de manera bimestral, equivalentes a 5% del salario base de cotización de cada uno de los trabajadores. Los recursos son destinados a Infonavit a través del Fondo Nacional de la Vivienda, quedando registrados en la Afore, por lo que deben aparecer en el estado de cuenta de cada uno de los trabajadores.

El saldo de esta subcuenta puede ser utilizado para solicitar un crédito para la vivienda a través de Infonavit (si dicho trámite nunca se realiza, los recursos que se abonaron a esta subcuenta podrán utilizarse al llegar al retiro y servirán como complemento de la pensión); o para elevar el monto de la pensión una vez que la persona se jubile.

Aportaciones adicionales o complementarias. Su objetivo es incrementar el monto de la pensión; estas aportaciones las puede realizar cada trabajador o el patrón en cualquier momento, y se podrá disponer de ellas al momento del retiro, pero no antes, a diferencia de las abonadas en la subcuenta de "Aportaciones voluntarias".

Todo el dinero generado por estas aportaciones es invertido por las Afores en Sociedades de Inversión Especializadas para el Retiro (Siefores), con el objetivo de generar rendimientos; es decir, multiplicar tu dinero.

Ahora, la edad de cada trabajador determina el instrumento en el que el dinero será invertido. ¿Cómo se dividen estos grupos de edad?

- **Siefores Básicas (SB1)**, en las cuales se invierten los ahorros de las personas cercanas al retiro, es decir, de 60 años o más.

Recomendaciones

- Si no estás registrado en alguna Afore, hazlo en cualquiera de las 13 opciones que hay en el mercado. Ello con el fin de que empieces a ahorrar. Recuerda que al hacerlo deberás empezar a recibir tus estados de cuenta al menos tres veces al año en el domicilio que indiques.
- Si no recibes tu estado de cuenta, repórtalo a tu Afore y solicita que te lo hagan llegar, ya que de este modo podrás saber cuánto vas ahorrando.
- Si no recuerdas en qué Afore estás o si quieres reportar algún problema, la Unidad Especializada de Atención al Público (UEAP) ofrece varios servicios: asesoría gratuita sobre tu cuenta individual, realización de trámites como corrección de datos (nombre, domicilio, CURP, o número de seguridad social), consultas de tu estado de cuenta, retiro de recursos parciales y totales, traspasar tu cuenta individual, la realización de aportaciones voluntarias y canalización o resolución de problemáticas. Para conocer teléfonos y direcciones de las UEAP de la Afore llama al 01 800 500 0747 o consulta www.consar.gob.mx
- Como trabajador tienes derecho a cambiar de Afore una vez al año (siempre y cuando tengas un año de permanencia). Si piensas hacerlo, de preferencia opta por aquella que ofrezca un rendimiento neto mayor, pues con esos recursos vivirás en la vejez.
- De acuerdo con tus posibilidades, realiza aportaciones voluntarias a tu cuenta individual porque ayudarán mucho al crecimiento de tu cuenta individual.
- Revisa detalladamente tus datos personales (nombre, acta de nacimiento, CURP, credencial de elector y demás referencias), para evitar demoras o problemas cuando tengas que realizar algún trámite.

- **SB2** (personas entre 46 y 59 años).
- **SB3** (personas entre 37 y 45 años).
- **SB4** (Personas de 36 años y menores).

La principal diferencia entre cada uno de estos instrumentos es el rendimiento, que estará determinado por el monto, pero también por el tiempo durante el cual los recursos estarán invertidos. Conforme más joven sea el trabajador, su edad de retiro es más lejana, por lo que su Afore estará invertida por un tiempo mayor, lo que se traduce en rendimientos mayores.

De acuerdo con datos de Consar, actualmente una Siefore SB1 ofrece un rendimiento promedio ponderado de 9.18%; una SB2 de 10.59%; una SB3, 11.77%; y finalmente, una SB4 produce un rendimiento de 13.01%.

¿Cuántas hay?

Una vez que inicias tu vida laboral puedes elegir una Afore o, en caso de que no lo hagas, Consar te asignará una de entre las administradoras que tengan el mejor rendimiento neto.

De acuerdo con datos de Consar, al primer trimestre de 2012 existían 13 administradoras de cuentas individuales y 82 Siefores. En el mismo periodo, las Afores administraron 46 millones 217 mil 409 cuentas, de las cuales 97.4% pertenece a trabajadores afiliados al IMSS; 2.1% al ISSSTE; y 0.5% a trabajadores independientes, quienes no cotizan en ninguno de los institutos de seguridad social al momento de su registro y eligieron una Afore para invertir su ahorro voluntario.

Según la misma Consar, hasta agosto pasado los recursos administrados por las Afores ascienden a un billón 808 millones de pesos y en el periodo de 2006 al 2011 crecieron a una tasa media anual de 17%.

¿Cuál me conviene?

No importa si laboras en el servicio público, en la iniciativa privada o por cuenta propia, cualquier tipo de empleado tiene la posibilidad de acceder a una Afore al estar dado de alta en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) o en el ISSSTE, según sea el caso.

Si eres trabajador, seguro tienes una Afore, por lo que es importante que te informes de la institución que la maneja a fin de que sepas las condiciones y el rendimiento que te está generando.

Para hacerlo, basta que sepas si cotizas en el IMSS o en el ISSSTE y marques a los teléfonos de Consar: 01 800 500 0747.

Para definir cuál te conviene debes poner atención en tres elementos fundamentales: Aportaciones, Rendimiento y Comisiones.

Para saber cuál es el rendimiento neto, deberás restar al rendimiento la cantidad que la Afore cobra por concepto de comisiones.

Las Afores te cobran una comisión anual (comisión por saldo) por administrar, resguardar e invertir tus ahorros. Hasta septiembre de 2012, por cada mil pesos en tu cuenta cobraban desde 0.99% hasta 1.59%, según de cuál se trate. Por ejemplo, si tienes ahorrado $1,000 y te cobran 1.59% de comisión anual, al final del año la comisión anual en pesos es de $15.90.

Para Consar, tener un indicador de rendimiento neto es fundamental para que los trabajadores tengan un panorama de qué les conviene y puedan tomar buenas decisiones para su retiro.

Ventajas de las Afores

Para Édgar González, las ventajas de contar con una Afore son las siguientes:

- Cada trabajador es dueño de su cuenta individual y tendrá claramente identificados sus recursos.
- Los trabajadores saben cuánto dinero tienen desde el primer día que empiezan a cotizar, ya que a través del estado de cuenta se puede ver el historial y la acumulación de los recursos.
- El dinero permanece en las cuentas ganando rendimientos aunque se deje de trabajar, es decir, el dinero no se pierde.

De acuerdo con el funcionario, el principal problema que se presenta es que los trabajadores en muchas ocasiones desconocen la existencia de este mecanismo o a cuál Afore están afiliados, lo que les impide recibir los estados de cuenta y con ello ir llevando un control de sus ahorros y poder planear su retiro.

¿Y si dejas de trabajar?

Si por cualquier circunstancia dejaras de trabajar y tienes una Afore, los recursos permanecen en tu cuenta individual, sin que nadie pueda hacer uso de ellos. Además, éstos seguirán obteniendo rendimientos hasta que cumplas la edad de retiro, y en el caso de la subcuenta de aportaciones voluntarias, hasta el momento en el que decidas hacer uso de ellos.

La cuenta personal del trabajador "inactivo" seguirá gozando de los mismos beneficios que las cuentas de los trabajadores "activos": rendimientos, derecho de traspaso, recibir estados de cuenta, servicios personalizados, etcétera.

La cuenta personal del trabajador "inactivo" seguirá gozando de los mismos beneficios que las cuentas de los trabajadores "activos"

El ahorro de tu Afore es heredable

Cuando el dueño de la cuenta individual fallece se contempla que los recursos de la cuenta individual sean traspasados a las personas que el titular designó como beneficiarios, siempre y cuando se cumpla con las condiciones que establezcan las leyes de seguridad social. Esto aplica tanto para trabajadores que cotizan en el IMSS como en el ISSSTE.

Es importante que tanto tú como tu familia tengan clara la Afore a la que estás afiliado, así como los requisitos que deberán cumplir para reclamarla en caso de fallecimiento. El plazo para dicha reclamación es de 10 años, y en caso de no ejercerse dicho derecho, el dinero junto con los rendimientos pasarán automáticamente al IMSS.

Édgar González afirma que "existen los beneficiarios legales y sustitutos. En el primer caso, se encuentra la viuda, o el viudo, si dependió económicamente de la trabajadora; los hijos menores de 16 años, o mayores si no pueden mantenerse por su propio trabajo, o están estudiando hasta los 25 años; los padres (si vivían en el hogar del trabajador), y a la falta del cónyuge, la concubina, o el concubinario si dependió económicamente de la trabajadora.

"Los beneficiarios sustitutos, que aplican únicamente a falta de los legales, son aquellos que tienen elementos para solicitar a un juez que los designe como tales. Para ello, es necesario acudir con la representación de un abogado a la Junta Federal de Conciliación y Arbitraje, que emitirá el fallo correspondiente si fue un trabajador que cotizó en el IMSS, y al Tribunal Federal de Conciliación y Arbitraje si es un trabajador que cotizó en el ISSSTE."

En caso de que requieras hacer este trámite y no cuentas con un abogado, puedes llamar al teléfono 01 800 717 2942 de la Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo para que te asignen uno de manera gratuita.

En qué casos puedes retirar dinero

La mayor parte del saldo de la cuenta individual (el que corresponde a las aportaciones obligatorias, complementarias y vivienda, en caso de que no haya sido utilizado con dicho fin) se puede retirar hasta que llega la edad del retiro. Las aportaciones volun-

tarias, como ya te comentamos, se pueden retirar cada seis meses.

Además, hay algunos casos extraordinarios en los que es posible retirar algún porcentaje del dinero que vayas acumulando en tu cuenta individual. Estos son, por ejemplo, si te encuentras desempleado o si vas a casarte.

En el primer caso, puedes retirar al menos 30 días y como máximo 90 de tu Salario Base de Cotización; este tipo de retiro lo puedes realizar cada cinco años. Para el segundo caso tienes la opción de retirar de tu cuenta hasta 30 días de salario mínimo vigente, una sola vez en la vida.

Estos dos tipos de retiros parciales antes de la pensión salen de la cuenta individual, en específico de la subcuenta de Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez (RCV) y de la Cuota Social (CS) que aporta el gobierno federal.

Si vas hacer el retiro por desempleo, debes contar con una Certificación de Baja del Trabajador Desempleado del IMSS (se otorga a partir del día 46 de desempleo). La Afore te entregará la cantidad que te corresponde en un máximo de cinco días hábiles después de haberlo solicitado vía cheque o depósito.

Ten presente que cuando haces estos retiros se te descuentan semanas de cotización. Sin embargo, podrás recuperarlos en cuanto empieces a trabajar nuevamente por medio de aportaciones voluntarias.

Si eres un trabajador del ISSSTE y quieres recurrir al retiro de recursos por desempleo, se te pagará la cantidad que resulte menor entre 65 días de tu propio Sueldo Básico de los últimos cinco años, o 10% del saldo de la propia Subcuenta de RCV, a partir de tener 46 días naturales de estar desempleado.

El retiro de recursos anticipados por matrimonio aplica solamente para aquellos trabajadores afiliados al IMSS. Para llevar a cabo este retiro, deberás contar al menos con 150 semanas cotizadas en el Sistema de Ahorro instaurado en 1997 y que dicho matrimonio se haya celebrado después del 1 de julio de 1997, que es cuando se instauró dicha prestación. Asimismo, deberás tener la Resolución de Ayuda de Gastos de Matrimonio expedida por el IMSS.

La Afore, en cualquiera de los casos, te entregará la cantidad que te corresponde en un máximo de cinco días hábiles vía cheque o depósito. Es importante que sepas que si solicitas los recursos, por este motivo, no podrán descontarte semanas de cotización.

¿Y tú ya pensaste en tu retiro?

Esta pregunta debe plantearse a cualquier edad. Aunque seas joven en este momento, algún día llegarás a la edad de retiro y es importante que a lo largo de tu vida hayas planeado esta etapa, para evitar así la preocupación de no contar con recursos para salir adelante.

Entre más joven seas y tengas el hábito de ahorrar, tendrás mayores posibilidades de garantizar una mejor calidad de vida cuando te vayas a retirar de las actividades laborales.

De acuerdo con la Encuesta sobre Ahorro y Futuro: ¿Cómo piensan los estudiantes universitarios? 2012, realizada por la Asociación Mexicana de Afores a mil 331 jóvenes universitarios de escuelas públicas y privadas, 40% respondió que sí han pensado en lo que sucederá en el momento de su retiro laboral.

En esta misma encuesta, la mayoría (66%) de los jóvenes dijo que han escuchado hablar de las Afores e identifican que una cuenta Afore es para ahorrar para el retiro laboral.

Red de Alerta Rápida

www.alertas.gob.mx

Profeco informa sobre las alertas por parte del proveedor, a todos los consumidores que hayan adquirido los siguientes productos:

Llamado a revisión:

- Automóvil AUDI Q5 modelos 2011 a 2013, de la marca AUDI, ya que es posible que el techo corredizo de cristal pueda romperse repentinamente a temperaturas ambientales inferiores a -20 ºC; generalmente cuando el vehículo está estacionado. Al producirse la rotura, el cristal de seguridad monocapa se desmorona en pequeñas migajas de cristal y, aunque es muy improbable, no se puede exceptuar que los ocupantes del vehículo puedan resultar heridos.

- De la empresa General Motors de México, S. de R.L. de C.V., las camionetas Chevrolet Colorado y GMC Canyon Modelos 2010, 2011 y 2012, pues se identificó que algunas pudieron ser ensambladas con un cofre al cual podría faltarle un cerrojo secundario, por lo que, si el cerrojo primario del cofre no estuviera engranado, el cofre podría abrirse inesperadamente; y de los automóviles Optra modelos 2007 y 2008, y Epica 2009 equipados con ABS, pues bajo algunas circunstancias, una válvula dentro del módulo de ABS podría atascarse, causando que en algunos casos el viaje del pedal de frenos pudiera ser largo, los frenos se podrían sentir esponjosos y la distancia de frenado podría incrementarse.

- Automóvil Ford Fiesta modelos 2011 a 2013, de la marca Ford Motor Company S.A. de C.V., ya que estos vehículos podrían no contar en la posición del asiento trasero derecho con una cobertura de la bolsa de aire tipo cortina que se despliega en cierto tipo de colisiones específicas.

- Honda de México, S.A. de C.V., respecto de los vehículos Fourtrax Rancher Modelos Trx420fe y Trx420tm 2012, debido a que se detectó que el brazo de la suspensión frontal superior puede fallar debido a una mala soldadura, lo que podría ocasionar que las ruedas delanteras repentina e inesperadamente se inclinen hacia el exterior causando que la dirección se tire o jale.

- Sillas altas modelos 3C00BPN y 3C00PO Graco Classic, de la empresa Newell Rubbermaid de México, S. de R.L. de C.V., debido a que en algunos lotes el asiento puede aflojarse o desprenderse inesperadamente desde la base de la silla alta, creando un riesgo de caída.

Recomendaciones de seguridad:

- De la empresa Eveready de México, S.A. de C.V. en el uso de los siguientes protectores solares de la marca Banana Boat: Banana Boat UltraMist Sport FPS 30 Spray 6 oz, Banana Boat Sport Performance UltraMist FPS 50 6 oz, Banana Boat Kids UltraMist FPS 50 6 oz y Banana Boat UltraMist Sport FPS 50 6 oz, debido a que la válvula de aspersión en los aerosoles de protección solar, dispensa más de lo normal. Si el consumidor entra en contacto con una flama o chispa antes de que el producto se seque completamente en la piel, existe un riesgo potencial de que el producto se encienda.

Como no existe problema en el protector solar en sí, se recomienda utilizar el producto correctamente y de acuerdo con las instrucciones en el envase, y evitar fumar y entrar en contacto con fuentes de ignición durante el uso de los mismos.

Llamado a retiro voluntario:

- Cortador de Ajo #1113, vendido tanto individualmente como parte del juego Pelador y Cortador de Ajo #2578, de la empresa The Pampered Chef México R.L. de C.V., porque una de las cuchillas en la parte inferior de la unidad se puede llegar a desplazar y separar, pudiendo producir cortaduras al usuario o dejando caer la cuchilla en los alimentos.

Si eres propietario de cualquiera de estos productos, llama al Teléfono del Consumidor **5568 8722** para el DF y Área Metropolitana, o al **01 800 468 8722** y te diremos cómo proceder ante los proveedores.

Para más información sobre ésta y otras alertas, consulta el sitio web **alertas.gob.mx** o entra desde el Portal del Consumidor, **consumidor.gob.mx**

Gráficos: Mored

Publicidad que juega con tus sentimientos

Sol, playa y engaños

Cupido ya tensó el arco y está listo para disparar. Sin embargo, no es el único que anda "de cacería": hay proveedores que te prometen la luna y las estrellas con tal de que contrates sus paquetes de viaje, dejándote al final "vestido y alborotado". Identifica sus tretas ¡y mándalos a volar!

¡Alerta! Febrero ha llegado y apenas te quedan unos días para agasajar a tu "otra mitad". ¿Qué as bajo la manga tienes para este año? Además de las flores, serenatas, chocolates o cena en un lugar especial, existen otras opciones para los románticos de hueso colorado que disponen de unos pesos ahorrados para invertir en "revivir la flama": una escapada a la playa u otro destino para hacer sentir a esa persona que es el único motivo por el que sale el Sol.

Si esta opción ha cruzado por tu mente, ¡ponte alerta! Apenas completes la frase en el buscador pueden aparecer paquetes y promociones que incluyen todo lo que soñaste –y quizá un poco más– a precios escandalosamente bajos. Tres días y dos noches en una paradisiaca playa, avión, todas las comidas incluidas, transporte aeropuerto-hotel-aeropuerto, e incluso ¡cinco días en un crucero! ¿Un sueño vuelto realidad? Piénsalo dos veces...

El viaje de mis... pesadillas

Supón que, pensando únicamente en lo bien que tú y tu pareja la pasarán, decides comprar uno de estos paquetes. Todo es risa, besos y diversión hasta que en el hotel te asignan una habitación con vista a las calderas. Piensas que el chasco lo compensarán las comidas incluidas, pero ¡sorpresa!, sólo puedes escoger entre dos platillos, además de tener que pagar las bebidas que, aparte de no estar incluidas, tienen precios estratosféricos.

Cuando crees que este viaje no puede ir a peor, te enteras de que los beneficios del paquete están condicionados a que tú y tu ya-molesta-otra-mitad asistan a las 7

de la mañana a una "presentación" de la cadena de hoteles que tiene el mal tino de durar tres horas y de la cual no hay manera de zafarte. Todo parece indicar que, más que una escapada romántica, contrataste la mejor forma de hacer que el romance se les escapara.

Puede que, para ti, este viaje de tus pesadillas sea sólo un supuesto. Sin embargo, para muchos consumidores ha sido un (mal) sueño vuelto realidad. Muchos paquetes, ofertas y promociones de este tipo se valen de las famosas "letras chiquitas" para enganchar tu cartera con ensoñaciones de bebidas con sombrilla y después hacerte ver la cruda realidad, en la que muchos de los beneficios están condicionados o "aplican restricciones" (aunque al momento de pagar no sepas cuáles).

Conviene leer con detenimiento las cláusulas y condiciones para confirmar que no estemos ante un caso de publicidad engañosa

Te dicen sí, pero jamás te dicen cuándo

Al contratar éste o cualquier otro tipo de servicios, es común dar por sentado que obtendremos lo que las imágenes y leyendas de los anuncios ofrecen. Sin embargo, conviene leer con detenimiento las cláusulas y condiciones para confirmar que no estemos ante un caso de publicidad engañosa.

Por ejemplo, muchos "paquetes especiales para parejas" tienen el desatino de cobrarte todos los servicios de manera individual –y no al 2 x 1 como su nombre lo haría suponer–, haciendo que al final pagues el doble de lo que tenías pensado. En el mismo tenor, algunas de estas promociones te ofrecen pagar los servicios para "cuatro personas a mitad de precio" y, cuando ya has reclutado a todos tus amigos para ir en un "viaje de solteros", te enteras de que, forzosamente, deben ser dos adultos y dos menores de 12 años, cargándote un "suplemento" por las personas "extra" que no cumplieron con las restricciones.

Las agencias de viaje, al igual que todos los proveedores de bienes y servicios, están obligadas por la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) a proporcionar información o publicidad veraz, comprobable y exenta de elementos (textos, diálogos, sonidos, imágenes, marcas, denominaciones de origen, etcétera) que puedan inducir a error o confusión. Para acabar pronto, los proveedores no pueden engañarte para que adquieras sus bienes o servicios, y si lo hacen, pueden ser sancionados hasta por millones de pesos.

Querer no es amar: combate la publicidad engañosa

La clave para no caer en las garras de estos malintencionados "ayudantes de Cupido" es leer con cuidado las cláusulas, condiciones y restricciones que incluyan el contrato. Cerciórate de lo que en realidad te están ofreciendo: si es por avión o en autobús, por ejemplo; el tipo de habitación (con todas sus especificaciones), que el precio corresponda al número de personas por las que quieres reservar y, además, de que no te obliguen a ir a eventos sorpresivos.

Asimismo, fíjate si al momento de confirmar la contratación el precio final cambia. Esta mala práctica –bastante común, desafortunadamente– sucede cuando en el costo publicitado no se incluye el valor de los impuestos generados (aeroportuarios, de

MONITOREANDO A LOS "AYUDANTES DE CUPIDO"

Para conocer los posibles engaños en paquetes de viaje, **Profeco** realizó un monitoreo de publicidad en internet a finales del año y detectó que algunos de ellos podrían incurrir en engaños por frases o elementos en sus anuncios como los siguientes:

- Mencionan varias promociones, como precios especiales, incluir servicios gratis, reembolsos en alimentos, cupones para consumo en los establecimientos del hotel, pero también existen muchas restricciones en "letras chiquitas".
- Hay proveedores que ofrecen descuentos en su publicidad, pero al consultar sus servicios o paquetes, en realidad el descuento real es menor al ofrecido originalmente.
- Otros muestran la conocida leyenda "El precio puede variar", que también es engañosa.
- Algunos más exhiben un precio del paquete, sin que sea el total, pues no incluyen impuestos o no aclaran que es el costo por persona.

transportación, o hasta por ciertos gastos de gestión). Esto constituye una falta a tus derechos como consumidor, pues la ley establece que al publicitar algún bien, producto o servicio se debe incluir el monto total a liquidar.

Al revisar todo lo que conforma el paquete, no te dejes apantallar por el sinnúmero de "extras" que incluye. En muchas ocasiones, los proveedores enlistan servicios que ofrece el hotel y no tienen nada que ver con el paquete (como agua caliente, internet, albercas, etcétera). Como ya dijimos, pon atención a leyendas como "Estas promociones no son acumulables entre sí" o "Aplican restricciones". Recuerda que cuando firmas un contrato estás aceptando todos los términos y condiciones enlistados.

Ahora que sabes en qué tipo de engaños podrías caer al comprar un paquete de viaje, toma tus precauciones. Si detectas alguno puedes denunciarlo ante **Profeco** para que se inicien los procedimientos necesarios y, en su caso, se impongan las sanciones correspondientes. Puedes hacerlo por medio del correo electrónico **publicidadenganosa@profeco.gob.mx** o directamente al Teléfono del Consumidor **5568 8722** en el DF y Área Metropolitana, o al **01 800 468 8722** del resto del país.

Con tu denuncia conseguirás evitar que otros consumidores sean engañados. Pero si ya contrataste los servicios de una agencia de viajes y resultó que no te cumplió todas las condiciones que te ofrecieron o no incluyeron todo lo prometido, puedes presentar una queja. Tienes hasta un año para hacerlo. De esta forma, esta institución citará a los proveedores e iniciará un procedimiento mediante el cual buscará encontrar una solución satisfactoria a tu inconformidad.

Luces, cámara... ¿exageración? La publicidad se encarga de resaltar los atractivos de los artículos para ganarse tu preferencia. A veces, valiéndose de engaños. Que no le digan, que no le cuenten: un consumidor informado siempre vale por dos.

¡QUE NO LE DIGAN, QUE NO LE CUENTEN!

Brillantízzimo

¿Cansada de tallar la regadera y que se vea tan opaca como siempre? ¿Tus pisos y azulejos parecen del siglo pasado? ¡Deja de sufrir! Ya llegó la solución a tus problemas de limpieza. El nuevo y original *Brillantízzimo* es lo que necesitas. Su fórmula con microagentes de brillo y aroma deja los pisos y azulejos más relucientes que cuando los compraste. Está comprobado que *Brillantízzimo* es el limpiador que más funciona para el moho, hongos y sarro, porque lo remueve desde lo profundo con sus microagentes de brillo. Inclusive es más efectivo que el cloro. De ahora en adelante tendrás que usar lentes oscuros para limpiar, porque te deslumbrará tanto brillo en tu hogar. No lo pienses más, cuando vayas al súper compra *Brillantízzimo* y olvídate de los demás productos. ¿Para qué los quieres si ya tienes el mejor en tus manos? Usa *Brillantízzimo* y deslumbra tu hogar.

Realidad

Recuerda que la publicidad no tiene reparo en volver muy atractivos los productos para que los compremos. Por ello, es necesario que los consumidores cuenten con la información adecuada y clara sobre los bienes, productos y servicios que nos ofrezcan, con el fin de que podamos tomar decisiones bien fundadas e independientes.

La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) contempla que toda la información que contenga la publicidad debe ser veraz, comprobable y exenta de textos, diálogos, sonidos, imágenes u otras descripciones que induzcan (o puedan inducir) al error o confusión a los consumidores, ya sea por engañosa o abusiva.

En pocas palabras, todo proveedor debe contar con el sustento técnico o científico que acredite la veracidad de la información difundida en la publicidad, para que esté en posibilidad de comprobar que el contenido corresponde a las condiciones reales del producto. Así que si te prometen hacer maravillas por ti o reunir todas las características de varios productos en uno solo, deberán probarlo.

Si tienes alguna duda sobre el producto, puedes solicitar al proveedor información que acredite la veracidad de su publicidad o llamar al **Teléfono del Consumidor**, donde te ayudarán a tomar mejores decisiones de consumo.

Bombones de mango

En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: tablespoon) = **15 ml**
1 cucharadita (teaspoon) = **5 ml**
1 taza = **250 ml**

Ahorra desde **60%** de su precio comercial, además que puedes usar la fruta que desees.

Tiempo de preparación: 1 hora 20 minutos

Caducidad: un mes

Rendimiento: 30 piezas

INGREDIENTES

500 g de chocolate amargo para repostería*

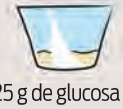
Relleno

100 g de pulpa de mango

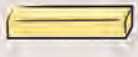
2 ½ cucharadas de azúcar refinada (50 g)

50 g de crema para batir

150 g de chocolate amargo para repostería



25 g de glucosa chiclosa*



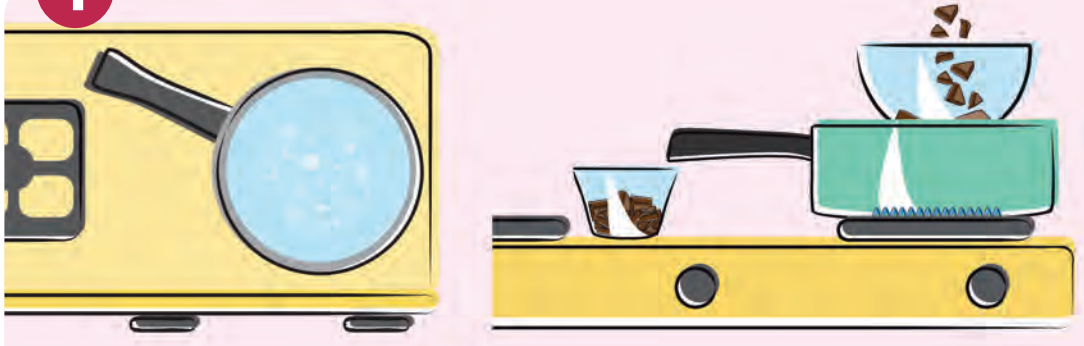
75 g de mantequilla

*Lo puedes comprar en una tienda de materias primas

UTENSILIOS

Cuchillo con filo, dos tazones de vidrio, moldes de policarbonato* para chocolate, espátula, cacerola, manga pastelera y pala de plástico.

1



Para temperar el chocolate, pon un litro de agua en una cacerola y caliéntala hasta que se comiencen a ver burbujas en su base. Parte en trozos muy pequeños el chocolate y viértelos dentro del tazón, reservando al menos una cuarta parte. Coloca el tazón dentro de la cacerola formando un baño maría y mantenlo a fuego mínimo. Agita ocasionalmente hasta que se funda por completo.

2

Una vez derretido el chocolate retira el tazón del baño maría y vierte la cuarta parte del chocolate en trozos que reservaste. Agita con la pala de plástico hasta que el chocolate que agregaste se funda por completo.

3

Rellena los moldes de policarbonato con el chocolate y golpéalos suavemente para que no queden burbujas en el interior.

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra / **Ilustración:** Mónica Miranda.

4

Voltea los moldes dentro del tazón para que escurra el chocolate, ya que solamente necesitas cubrir los moldes de policarbonato. Con ayuda de una espátula limpia el exceso de chocolate que quede sobre la superficie del molde. Mete los moldes en el refrigerador por 10 minutos.

5

Para preparar el relleno, en un tazón pon al fuego la crema para batir, la glucosa y el azúcar. Agita hasta que se disuelvan y coloca la pulpa de mango. Sigue mezclando hasta que se disuelva por completo. Una vez que el azúcar se disolvió agrega 150 g del chocolate fundido y la mantequilla.

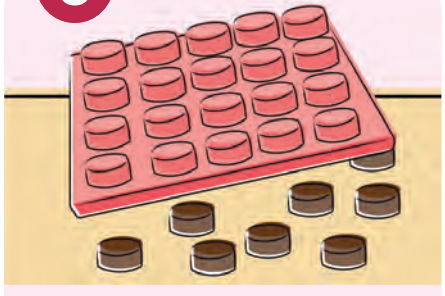
6

Coloca la mezcla dentro de una manga pastelera y déjala enfriar un poco. Saca los moldes del refrigerador y rellénalos con la mezcla de la manga pastelera, debe quedar a ¾ de distancia de altura, que no queden muy arriba. Llévalos al refrigerador por 20 minutos.

7

Regresa el chocolate fundido al baño maría y tápalo para que no se enfríe. Saca los moldes del refrigerador y vierte el chocolate sobre los moldes; con la espátula retira el exceso de chocolate.

8



Lleva los moldes al refrigerador por 20 minutos para solidificar por completo el chocolate de la base. Transcurrido este tiempo, vacíalos azotándolos firmemente sobre la mesa, hasta que los bombones salgan.

CONSERVACIÓN

Los bombones se deben conservar en un lugar fresco y seco.

RECOMENDACIONES

Es muy importante que el lugar donde trabajas no tenga corrientes de aire porque muchos microorganismos (como esporas de mohos e incluso levaduras) son acarreados por el viento.

En lugar de glucosa chiclosa puedes utilizar miel de maíz (para bebé).

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco**, un programa de televisión que se transmite todas las semanas en Revista del Consumidor TV, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas **Profeco**? Visita nuestro canal en YouTube: youtube.com/profecotv

Dato interesante:

El chocolate está compuesto principalmente por manteca de cacao, que es de naturaleza lipídica y tiene la particularidad de solidificar en cristales de seis diferentes formas. El temperado del chocolate se vuelve artístico porque la idea es promover la formación (casi exclusiva) de un tipo de cristal, que resulte con un brillo excepcional. Entre las formas de temperar el chocolate está la de fundirlo por completo y verter una tercera parte en una placa de mármol. (El choque de temperatura promueve la formación de cristales deseables) y al regresar al *bowl*, con el resto del chocolate, los cristales deseables "crecen" o –como algunas personas opinan–, el resto del chocolate le copia la estructura. Otra técnica es la del sembrado, que consiste en agregar al chocolate fundido virutas o trozos de chocolate bien temperado.

Cuando el chocolate sufre cambios bruscos y/o constantes de temperatura se promueve la formación de cristales indeseables, de color blanquecino. Este defecto, que no es tóxico o nocivo, es típico de tiendas en las que el chocolate no se almacena en un ambiente fresco y por lo tanto está sujeto a cambios en la temperatura. El resultado es un chocolate de superficie blanquecina con aspecto mohoso y al proceso se le llama florecimiento del chocolate.

El azúcar de mesa tiende a cristalizar de forma espontánea y es la razón por la que la conocemos así: granulada. Sin embargo, no todos los hidratos de carbono cristalizan con la misma facilidad, ya que a la glucosa y fructosa les es más difícil, e incluso tecnológicamente se usan para evitar la cristalización del azúcar. Es la finalidad de agregarla en helados y rellenos como éste.

Sodio en bolillo y pan de caja

Te echan la sal ¡y tú ni en cuenta!

"Pásame la sal" es una de las expresiones más recurrentes cuando estamos sentados a la mesa. Con el fin de acentuar los sabores, tomamos el salero y lo agitamos sobre los alimentos sin saber hasta qué punto esos insignificantes granos permiten el adecuado funcionamiento de nuestro organismo, pero que en exceso pueden tener repercusiones en nuestra salud. Y aunque "las penas con pan son menos", éste es uno de los alimentos procesados más comunes en la dieta de los mexicanos sobre el que debemos estar más vigilantes, pues su contenido de sodio puede sorprenderte.

La amistad, el amor, los sueños alcanzados y los momentos de alegría son "la sal de la vida". Así nos expresamos cuando nuestra existencia se individualiza al punto de parecer única, incomparable: cuando "algo" le da ese sabor que deja un regusto a satisfacción.

Sin embargo, en términos materiales y no metafóricos, el abuso en el consumo de la sal (como el azúcar) puede derivar en complicaciones para la salud que debemos evitar, y como consumidores, mantenernos informarnos acerca de sus beneficios y perjuicios.

Este compuesto formado por cloruro y sodio, incoloro y que ha sido apreciado por milenios para realzar el sabor de la comida, conservar los alimentos y evitar su putrefacción, ha tenido una larga evolución y una profunda influencia en el desarrollo de la historia. Ello se evidencia en la palabra "salario", cuyo origen se remonta a la época romana, y que correspondía al pago (en sal) que se destinaba a los soldados que vigilaban la Vía Salaria (camino que iba de las salitreras de Ostia a Roma con el único fin de llevar el compuesto). En Grecia, por ejemplo, los esclavos eran intercambiados por sal. Es así que, alguna vez, estos cristales fueron una herramienta equivalente al oro y jugaron un papel importantísimo en la economía mundial.

Para obtener la sal que consumimos actualmente, el cloruro de sodio (que sólo puede provenir de los océanos o de las rocas que han sido erosionadas por el agua de los mares) se solubiliza para eliminar las impurezas como magnesio y calcio, y el resultado se somete al proceso de evaporación del agua, formando cristales de diferentes formas, como los que vemos en los saleros de nuestras mesas.

No obstante este recorrido histórico y la valoración de su importancia para la humanidad, dedicarle un estudio a un grano de sal o al sodio parece poco sorprendente, pero sólo en apariencia. A diario nos aconsejan que moderemos la ingesta de sal para evitar afecciones relacionadas con su consumo, aunque en ocasiones se queda en mera recomendación, sin que sometamos a un juicio consciente e informado nuestra decisión.

Sabemos que el exceso de sodio es un problema de salud que da pie a enfermedades del sistema cardíaco como la hipertensión, pero también está asociado a la retención de líquidos, lo que a su vez se vincula con la obesidad. ¿Será suficiente con quitar el salero de la mesa o evitar añadir sal a los alimentos durante su preparación, para que nos sintamos seguros de la cantidad de sodio que entra a nuestro cuerpo?

Es común pensar que la sal que agregamos al cocinar o al comer es la culpable de las afecciones cardíacas relacionadas con su consumo, pero esta porción añadida sólo representa el 10% de nuestra ingesta de sodio; pasamos por alto la que ya está en los alimentos y que corresponde al 12% de nuestro consumo; y quizá la más importante, la que proviene de los alimentos procesados, que representa 77% de la sal que consumimos. Así que si dejamos de agregar sal a los alimentos, realmente estamos evitándola muy poco.

Antes de seguir adelante, es precisa una aclaración: el cloruro y el sodio son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo, pues contribuyen a regular la presión arterial, equilibrar fluidos en el cuerpo –siendo indispensables para evitar la deshidratación o sobrehidratación–, y participan activamente en el adecuado desempeño de músculos y nervios. Además, facilitan la absorción de nutrimentos como la glucosa y los aminoácidos.

Así, el organismo de una persona adulta suele contener 90 gramos de sodio; la mitad se encuentra en la sangre y otros fluidos, más de un tercio está en los huesos, y el resto se halla en el interior de las células. Si su consumo es reducido, rara vez origina problemas, pero abusar de su ingesta desencadena, como todos sabemos, graves riesgos para la salud.

Se calcula que entre 15 y 20% de la población mundial está en riesgo de sufrir hipertensión. Tanto es un problema de salud pública que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que, para 2015, 20 millones de personas en el mundo perderán la vida por enfermedades cardiovasculares. En México, 87 mil personas mueren cada año por este tipo de padecimientos.

Quienes deseen llevar un estilo de vida más saludable o quienes, por recomendación médica, tengan que disminuir su consumo de sal, es preciso saber qué alimentos procesados contienen altos índices de sodio, con el fin de evitarlos.

EL ESTUDIO

¿Sabes cuánta sal entra en tu organismo en cada rebanada de pan de caja o pieza de bolillo? Para averiguarlo, el Laboratorio Profeco analizó el contenido de sodio de 55 marcas de estos productos, comercializados en sus diferentes variedades en tiendas de autoservicio y panaderías del Distrito Federal.

Los resultados de la cantidad de sodio en estos productos se reportan –para fines comparativos– por dos rebanadas de pan de caja o por pieza, en el caso del bolillo. Adicionalmente, en los panes empacados se verificó el cumplimiento de lo declarado en su etiqueta. Aunque no es objeto de la evaluación, también te presentamos el costo de cada pieza o de dos rebanas de pan, según sea el caso.

Cabe añadir que el sodio no sólo proviene de la sal, sino también de otras sustancias que la industria adiciona a los alimentos procesados, como el fosfato de sodio, el bicarbonato de sodio, entre otros.

De esta forma, gran parte de la sal que consumimos es invisible; está en la mayonesa, en las hojuelas de maíz del cereal, y sí, en el pan.

La sal en el bolillo y pan de caja

Un alto porcentaje de la sal que consumimos proviene de los alimentos preparados o procesados, motivo por el cual se ha insistido en que los fabricantes de alimentos reduzcan el contenido de sal de sus productos. De hecho, cuando se reduce la sal el paladar va acostumbrándose de tal manera que cada vez es menos perceptible a su sabor, siendo esto beneficioso para nuestro cuerpo.

Existen estudios que han mostrado que cambiar una dieta abundante en sal por una escasa en sal es bueno para la salud, independientemente de que se considere que la presión arterial de un individuo también está determinada por factores genéticos, la edad, la masa corporal y las enfermedades asociadas, entre otros.

La OMS ha promovido la participación de los gobiernos de los distintos países, a través de salud pública y sectores de la industria alimentaria, para reducir el contenido en sal de distintos alimentos con un alto índice de ingesta en la población mundial. Un informe técnico elaborado por la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) ha recomendado el consumo de menos de 5 gramos de cloruro de sodio (o 2 gramos de sodio) por día.

En México, como parte de las políticas públicas gubernamentales y como una medida de salud pública trascendente para prevenir enfermedades cardíacas, cerebrovasculares y renales, en materia de prevención en salud, se han firmado convenios con la industria sobre acciones para la reducción de sal. La intervención del Estado, de manera conjunta y coordinada, con todos los sujetos públicos y privados involucrados en la cadena de producción de alimentos, apunta a generar un impacto significativo en la reducción del consumo de sodio.

Las acciones que reduzcan el porcentaje de sal en el pan de caja y el bolillo se espera se realicen en un plazo no mayor a cinco años

En particular, el gobierno federal exhortó, en junio de 2012, a la industria panificadora a reducir en 10% el contenido de sal en la elaboración de bolillo y pan de caja. Las acciones que reduzcan el porcentaje de sal en el pan de caja y el bolillo se espera se realicen en un plazo no mayor a cinco años.

El pan es un alimento común en la dieta de los consumidores mexicanos, y entre sus principales ingredientes están la harina, el agua y la sal. El pan puede consumirse en distintas modalidades: blanco, multigrano, integral, entre otros. Como seguro sabes, el pan es una fuente de hidratos de carbono, los cuales proporcionan energía al organismo y, según el cereal con el que se elaboren, pueden aportar fibra, sin olvidar que en su consumo también se ingiere sal u otros nutrientes que pueden ser adicionados para enriquecer el producto.

Por lo general, se puede conocer el contenido de sal de un alimento consultando la etiqueta, pues en la tabla nutrimental se ostenta el sodio. La cantidad de sal es equivalente a multiplicar la cantidad de sodio por 2.5.

La reducción en el consumo de sal no es una tarea fácil. Por un lado está el consumidor, que puede empezar a aplicar medidas como cocinar sin ella, retirar el salero de la mesa o comprar los productos que sean bajos en sal; y, por otro, está la industria alimentaria, que debería abocarse a disminuir la cantidad de sal que añade a los productos; además de los organismos públicos, que deben generar conciencia entre la población, realizando campañas dirigidas a informar sobre los efectos del alto consumo de sal.

PAN DE CAJA Y PAN BLANCO

Marca, denominación, procedencia y presentación	Etiquetado	Contenido de sodio en dos rebanadas (mg)	Peso de dos rebanadas (g)	Costo por dos rebanadas ($)
Wonder Cero Cero Pan de harina de trigo sin azúcar y sin grasa adicionada México 485 g	Completo	108	48.60	2.00
Aurrera Pan integral México 650 g	Completo	112	52.00	1.00
Pan Europeo Pan negro para botana de harina de trigo y centeno México 300 g	No justifica el uso de la leyenda: "Alto en fibra". La declaración de contenido de sodio es errónea; dice 0.2 mg en porción de 4 rebanadas con 33,4 g. No declara leyenda precautoria: "Este producto contiene gluten", y no figura la leyenda: "Conservar en lugar seco y fresco".	124	16.70	0.80
Soriana Pan integral México 760 g	Completo	178	55.00	1.20
Wonder Pan con Linaza Pan de harina de trigo con semillas de linaza y girasol México 475 g	Completo	178	59.40	3.00
Sunbeam Pan blanco México 567 g	Completo	180	47.20	1.60
Bimbo Blanco Pan blanco México 460 g	Completo	184	46.00	2.00
Wonder Multicereal Pan blanco con cereales México 475 g	Completo	192	59.40	2.80
Wonder Dutch Country Pan con harina de trigo integral Integral 100% con ajonjolí México 400 g	Completo	200	66.60	5.00
Bimbo Doble Fibra Pan de harina de trigo con salvado de trigo, inulina y fibra de avena México 640 g	Completo	202	64.00	2.20
Bimbo Silueta Pan blanco, bajo en grasa y sin colesterol México 500 g	Completo	204	45.40	1.90

PAN DE CAJA Y PAN BLANCO (Continuación)

Marca, denominación, procedencia y presentación	Etiquetado	Contenido de sodio en dos rebanadas (mg)	Peso de dos rebanadas (g)	Costo por dos rebanadas ($)
Wonder Integral 100% Pan de harina de trigo integral México 475g	Completo	210	59.40	2.80
Wonder Miel Pan de harina de trigo con miel México 660 g	Completo	210	60.00	2.40
Wonder Integral 100% con ajonjolí Pan de harina de trigo integral con ajonjolí México 680 g	Completo	212	64.80	2.40
Wonder Dutch Country Pan de harina de trigo con avena México 400 g	Completo	216	66.60	5.00
Great Value Pan tipo integral EUA 680 g	Completo	222	52.00	1.40
Bimbo Multigrano Linaza Pan de harina de trigo con granos enteros, semillas de linaza y girasol México 540g	Completo	226	60.00	2.40
Oroweat 7 Granos Pan con granos enteros con un toque de melaza México 680 g	Completo	234	75.56	3.60
Wonder Pan Blanco con Fibra Pan de harina de trigo con fibra México 680 g	Completo	234	64.76	2.00
Wonder Dutch Country Superpan blanco con leche y ajonjolí México 400 g	Completo	240	66.60	5.00
Bimbo Silueta con Fibra Pan de harina de trigo bajo en grasa y sin colesterol México 454 g	Completo	240	43.20	2.00
Bimbo Integral Pan de harina de trigo integral México 480 g	Completo	244	60.00	2.40

PAN DE CAJA Y PAN BLANCO (Continuación)

Marca, denominación, procedencia y presentación	Etiquetado	Contenido de sodio en dos rebanadas (mg)	Peso de dos rebanadas (g)	Costo por dos rebanadas ($)
Wonder Súper Pan con leche y ajonjolí Pan blanco con leche y ajonjolí México 680 g	Completo	244	64.80	2.20
Golden Grain Pan blanco Pan Campestre México 625 g	Completo	266	69.40	4.20
GREAT VALUE Pan blanco EUA 680 g	Completo	286	52.00	1.40
Mr. Dely Pan blanco EUA 567 g	No justifica el uso de la leyenda: "Vitaminas y minerales". No ostenta nombre o razón social ni domicilio. No declara leyenda precautoria: "Este producto contiene gluten".	296	52.00	1.80
Nature's Own Pan 100% de trigo integral EUA 567 g	No justifica el uso de la leyenda: "Sin conservadores, colorantes o sabores artificiales". No declara país de origen y no declara leyenda precautoria: "Este producto contiene gluten".	296	52.00	2.40
Soriana Pan blanco México 760 g	Una muestra de dos analizadas presenta hasta 4,5% menos del contenido neto declarado.	324	55.00	1.00
Canadian Bagels Pan de ocho granos México 625 g	No justifica el uso de las leyendas: "0% grasa", "Con fibra, vitaminas y minerales", "KMD México KOSHER PARVE". No declara leyenda precautoria: "Este producto contiene gluten". No ostenta que se conserve en lugar seco.	372	50.00	2.40
Fiiller Pan blanco tipo europeo México 850 g	Completo	376	80.00	2.60
Pan Europeo Pan de salvado integral México 750 g	No justifica el uso de las leyendas: "Alto en fibra", "Con más fibra, calidad y sabor de tradición", "Enriquecido con vitaminas". No declara leyenda precautoria: "Este producto contiene gluten".	440	57.70	1.60

No te pierdas en nuestro próximo número los **estudios de pantalones de mezclilla y secadoras para cabello.** Búscalo en los puntos de venta.

La intervención del **Estado**, de manera conjunta y coordinada, con todos los sujetos **públicos y privados** involucrados en la cadena de producción de alimentos, apunta a **generar** un impacto significativo en la reducción del **consumo de sodio**

PAN PARA HOT DOG

Marca, denominación, procedencia y presentación	Etiquetado	Contenido de sodio por pieza (mg)	Peso de la pieza (g)	Costo por pieza ($)
Wonder Hot-Dogs Pan para hot dogs México 290 g	Completo	138	36.25	2.00
Bimbo Medias Noches Pan blanco para hot-dogs México 430 g	Completo	141	43.00	1.70
Aurrera Pan para hot dog México 300 g	Completo	151	37.50	1.50
Great Value Pan para hot dog EUA 312 g	Completo	169	39.00	1.60
Soriana Pan para hot dog México 400 g	Presenta hasta 23.5% menos del contenido neto declarado.	185	50.00	1.50
Wonder Súper Hot Dog con ajonjolí Pan blanco para hot-dogs México 435 g	Completo	190	54.16	2.90

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al **Teléfono del Consumidor** para suscribirte sin costo alguno. Llama al **5568 8722** desde el DF y Área Metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

PAN PARA HAMBURGUESA

Marca, denominación, procedencia y presentación	Etiquetado	Contenido de sodio por pieza (mg)	Peso de la pieza (g)	Costo por pieza ($)
Soriana Pan para hamburguesas México 500 g	Completo	156	62.50	1.60
Bimbo Bimbollos Pan blanco para hamburguesas México 450 g	Completo	212	56.25	2.70
Aurrera Pan para hamburguesas México 450 g	Completo	214	56.25	1.50
Bimbo Thins Integral Pan de harina de trigo integral México 340 g	Completo	221	42.50	2.30
Wonder Súper Bollos con ajonjolí Pan blanco para hamburguesas México 540 g	Completo	249	67.50	3.30
Great Value Pan para hamburguesas EUA 567 g	Completo	314	70.88	2.20

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio
23 de octubre
a 14 de diciembre de 2012

Periodo de muestreo
23 de octubre
a 8 de noviembre
y 5 a 7 de diciembre de 2012

Marcas analizadas
55

Pruebas realizadas
974

NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-2011.
Productos preenvasados – Contenido neto – Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010.
Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.

NOM-247-SSA1-2008.
Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de: cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba.

BOLILLO

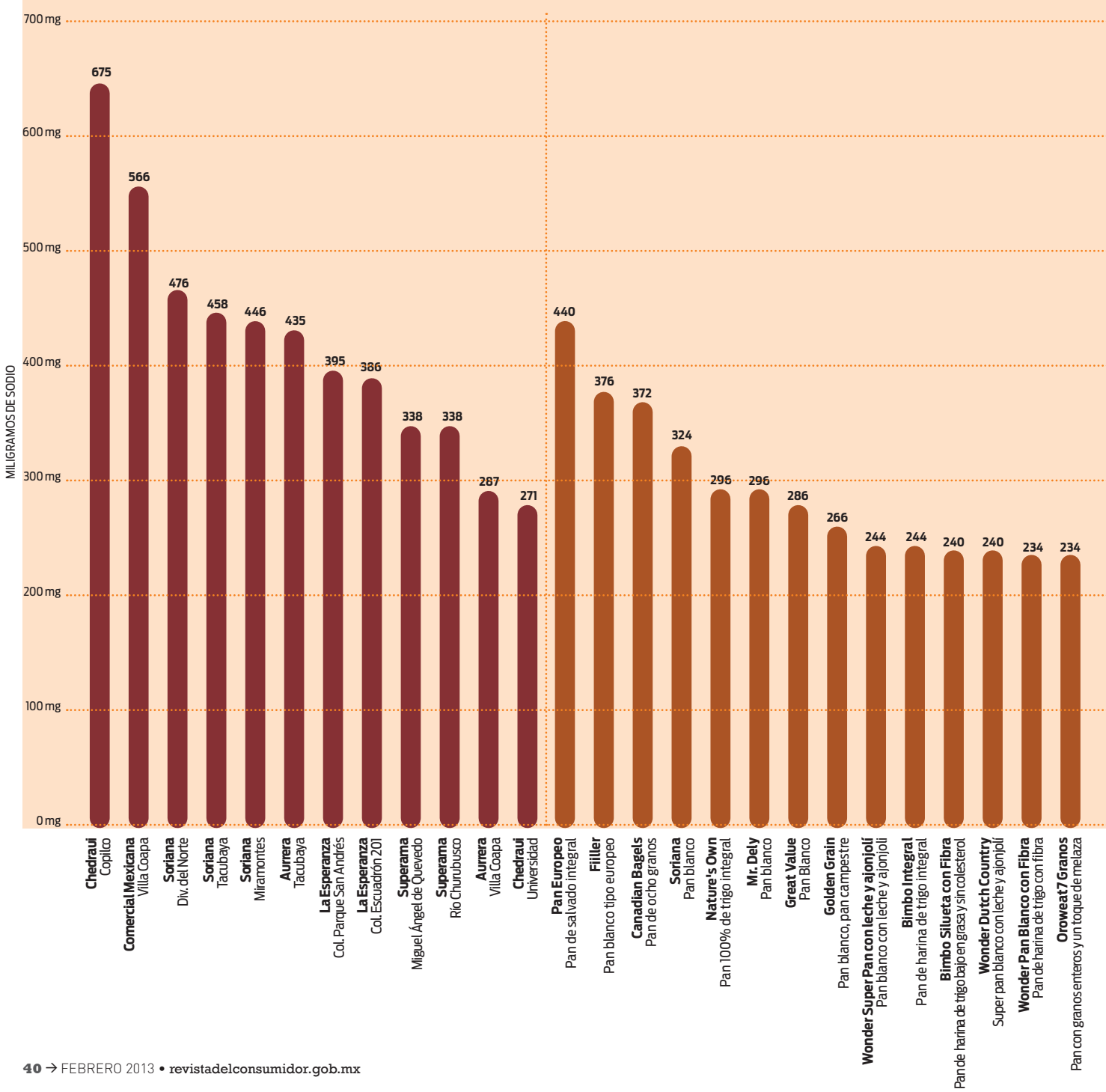
Marca, denominación, procedencia y presentación	Contenido de sodio por pieza (mg)	Peso de la pieza (mg)	Costo por pieza ($)
Chedraui (Universidad) Bolillos México Pieza	271	66	1.50
Aurrera (Villa Coapa) Bolillos México Pieza	287	66	1.30
Superama (Río Churubusco) Bolillos México Pieza	338	63	1.70
Superama (Miguel Ángel de Quevedo) Bolillos México Pieza	338	63	1.70
La Esperanza (col. Escuadrón 201) Bolillos México Pieza	386	69	1.50
La Esperanza (col. Parque San Andrés) Bolillos México Pieza	395	58	1.50
Aurrera (Tacubaya) Bolillos México Pieza	435	67	1.30
Soriana (Miramontes) Bolillos México Pieza	446	57	1.50
Soriana (Tacubaya) Bolillos México Pieza	458	61	1.50
Soriana (Div. del Norte) Bolillos México Pieza	476	69	1.50
Comercial Mexicana (Villa Coapa) Bolillos México Pieza	566	73	1.30
Chedraui (Copilco) Bolillos México Pieza	675	64	1.20

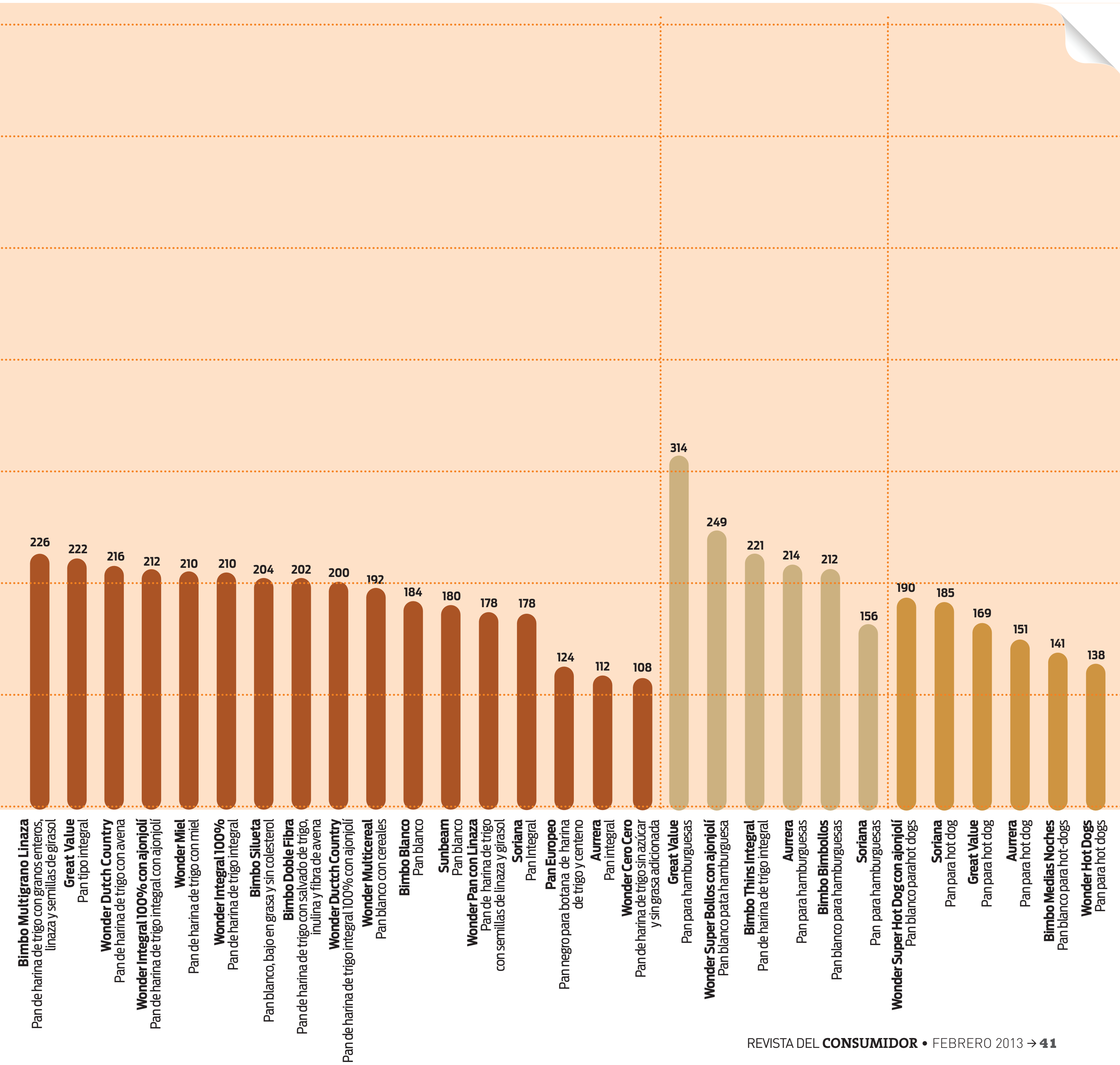
Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

CONTENIDO DE SODIO

Más allá de "la sal de la vida", es necesario que hágamos nuestras cuentas para que la cantidad de sodio que ingerimos sea la adecuada y no tenga repercusiones en nuestra salud. Por ello, en la siguiente gráfica te mostramos los gramos de sodio de cada producto para midas tu consumo habitual.

- Bolillo, contenido de sodio por pieza.
- Pan de caja, contenido de sodio por dos rebanadas.
- Pan para hamburguesa, contenido de sodio por pieza.
- Pan para hot dog, contenido de sodio por pieza.





226
Bimbo Multigrano Linaza
Pan de harina de trigo con granos enteros, linaza y semillas de girasol
222
Great Value
Pan tipo integral
216
Wonder Dutch Country
Pan de harina de trigo con avena
212
Wonder Integral 100% con ajonjolí
Pan de harina de trigo integral con ajonjolí
210
Wonder Miel
Pan de harina de trigo con miel
210
Wonder Integral 100%
Pan de harina de trigo integral
204
Bimbo Silueta
Pan blanco, bajo en grasa y sin colesterol
202
Bimbo Doble Fibra
Pan de harina de trigo con salvado de trigo, inulina y fibra de avena
200
Wonder Ductch Country
Pan de harina de trigo integral 100% con ajonjolí
192
Wonder Multicereal
Pan blanco con cereales
184
Bimbo Blanco
Pan blanco
180
Sunbeam
Pan blanco
178
Wonder Pan con Linaza
Pan de harina de trigo con semillas de linaza y girasol
178
Soriana
Pan Integral
124
Pan Europeo
Pan negro para botana de harina de trigo y centeno
112
Aurrera
Pan integral
108
Wonder Cero Cero
Pan de harina de trigo sin azúcar y sin grasa adicionada
314
Great Value
Pan para hamburguesas
249
Wonder Super Bollos con ajonjolí
Pan blanco pata hamburguesa
221
Bimbo Thins Integral
Pan de harina de trigo integral
214
Aurrera
Pan para hamburguesas
212
Bimbo Bimbollos
Pan blanco para hamburguesas
156
Soriana
Pan para hamburguesas
190
Wonder Super Hot Dog con ajonjolí
Pan blanco parahot dogs
185
Soriana
Pan para hot dog
169
Great Value
Pan para hot dog
151
Aurrera
Pan para hot dog
141
Bimbo Medias Noches
Pan blanco para hot-dogs
138
Wonder Hot Dogs
Pan para hot dogs

LO QUE ENCONTRAMOS

¿Te sorprendieron los resultados? Tal y como pudiste observar en las tablas, existen productos con alto contenido en sodio. Échale un ojo a nuestras conclusiones:

Adultos: límite de 6 gramos de sal al día (2.4 gramos de sodio)
Niños menores de 7 años: límite de 3 gramos de sal al día (1.2 gramos de sodio)
La Agencia de Estándares Alimenticios del Reino Unido considera "alto en sodio" a un producto que rebasa los 600 miligramos de sodio por cada 100 gramos.

➜ Te echan la sal

En el caso del bolillo encontramos piezas con hasta 0.675 gramos de sodio. Es decir, que te podría aportar casi 34% de la ingesta diaria de este elemento. En cuanto al pan de caja, detectamos contenido elevado en las marcas pan de 8 granos Canadian Bagels (0.372 gramos), pan blanco tipo europeo Fiiller (0.376 gramos), y pan de salvado integral Pan Europeo (0.440 gramos).

➜ El tamaño sí importa

Contrario a lo que podríamos pensar, el tamaño y peso del pan no es estándar. En los bolillos encontramos piezas que pesaron desde 58 hasta 73 gramos. En los panes de caja hay rebanadas con un peso desde 8.35 hasta 40 gramos.

Este dato debemos tenerlo en mente a la hora de calcular los nutrientes que consumimos a diario, pues generalmente no lo comemos solo. Tomando datos de estudios que hemos realizado a otros productos, como el jamón, encontramos algunos con hasta 1.34% de sodio. De esta forma, si comemos un torta con 20 gramos de jamón (dos rebanadas, aproximadamente), podríamos estar consumiendo 0.943 gramos; casi la mitad de la ingesta máxima recomendada por día.

➜ Menos no es más

En el rubro de contenido neto, encontramos que un producto de la marca pan blanco Soriana tuvo hasta 4.5% menos de lo declarado. Mismo caso que el de pan para hot dog Soriana, que tuvo hasta 23.5% menos.

➜ Se considera que cuando un alimento contiene más de 600 mg de sodio por cada 100 g, es demasiado salado para la salud, con lo que algunos panes de molde están en el límite.

Disminuye tu consumo de sal

Una vez que hemos dado cuenta de los beneficios que la sal brinda al cuerpo, y de las afecciones que puede ocasionar si su consumo es excesivo, se vuelve indispensable moderar su ingesta para que nuestro organismo funcione adecuadamente. Recuerda consultar a tu médico y seguir sus recomendaciones. Los consejos que se listan a continuación son sugeridos por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés).

1. Come más frutas y verduras.
2. Consume alimentos ricos en potasio. Éste puede ayudar a disminuir los efectos del sodio en la presión sanguínea. La ingesta recomendada de potasio para adolescentes y adultos es de 4,700 mg al día. Los alimentos ricos en potasio incluyen las legumbres, cacahuates, nueces, acelgas, plátano, aguacate, melón, fresa, entre otros.
3. Saboriza tus alimentos con especias y hierbas de olor en lugar de sal.
4. Elige bocadillos sin sal.
5. Lee con atención las etiquetas de los alimentos procesados que consumas, y elige aquellos que son bajos en sodio.
6. Puedes hacer uso de sustitutos de sal. Muchos de ellos contienen cloruro de potasio y pueden ser utilizados como reemplazo. No tienen efectos secundarios en personas sanas que consumen mucho potasio; sin embargo, el potasio puede ser dañino en personas con afecciones médicas específicas, tales como diabetes, padecimientos renales y cardiacos. Consulta a tu médico antes de usarlos.

¡NO HAY PAN DURO!

Un verdadero dolor de cabeza es darnos cuenta de que el pan que compramos por la mañana, por la noche está reblandecido o es una piedra que serviría para martillar un clavo.

El pan envejece después de haber sido horneado, y por lo general suponemos que se debe a la pérdida de humedad. Todos lo hemos padecido: el interior está seco, duro y se desmigaja con facilidad. Sin embargo, hoy sabemos que el pan se endurece incluso al vacío. Así, el verdadero responsable del envejecimiento del pan es el almidón. El proceso natural de las moléculas del almidón es precisamente perder el agua de su interior, degradándose y haciendo que el pan se vuelva duro, seco, etcétera. Por fortuna, la química es un milagro, de manera que podemos revertir el proceso (siempre y cuando la humedad desprendida por el almidón aún continúe en el pan) al someter a la hogaza o a la pieza a un recalentamiento por encima de los 60 °C, que es la temperatura donde se reconstruye el almidón del trigo. Sorprendente, ¿no? Atiende a estos útiles consejos:

- ➜ Evita el frío del refrigerador. Tanto si un pan es almacenado un día a 7 °C (en un refrigerador), como si lo es seis días a 30 °C, afrontémoslo, el pan envejecerá.
- ➜ Si pretendes conservarlo por uno o dos días, almacénalo a temperatura ambiente en una bolsa de papel o en una panera, protegido de la luz y el aire. Así reducirás la pérdida de humedad y la corteza se conservará crujiente.
- ➜ Si necesitas conservarlo durante más tiempo, envuélvelo con plástico o papel aluminio y congélalo. Cuando lo requieras, caliéntalo a unos 70 °C en el horno.
- ➜ Para calentarlo también puedes usar un recipiente con agua hirviendo y sobre él un colador. Coloca el pan encima para que el vapor lo caliente. Así recuperará algo de humedad. Si vas a calentarlo en microondas, introduce también un recipiente con agua y colócalo a un lado.
- ➜ Si vas a tostarlo o lo utilizarás como ingrediente en algunos platillos, puedes conservarlo en el congelador sin problemas.
- ➜ No lo guardes en bolsas de plástico, pues así ayudas a la reproducción del moho.

La sal tiene más de 14 mil usos: en la cocina, para curtir pieles, producir cloro, sosa, jabones, vidrio, para el deshielo de carreteras, entre otros.

Fuentes

- Diario Oficial de la Federación. (22 de junio de 2012). Acuerdo por el que se recomienda la disminución del uso de sal común o cloruro de sodio en la elaboración de pan como una medida de prevención de enfermedades cardiovasculares, y otras crónico-degenerativas. México.
- Directo al paladar. El sabor de la vida. (26 de julio de 2008). "Cómo almacenar o guardar el pan". Consultado el 7 de enero de 2013, de http://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/como-almacenar-o-guardar-el-pan
- Food and Drug Administration. (18 de mayo de 2010). "Lowering Salt in Your Diet". Consultado el 7 de enero de 2013, de http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm181577.htm
- Legetic, B; Campbell, N. (2011). "Reducing salt intake in the Americas: Pan American Health Organization actions". Pan American Health Organization, Washington, DC. Consultado el 3 de enero de 2013, en http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21916712
- Organización Mundial de la Salud. (2006). Reducción del consumo de sal en la población. Informe de foro y reunión técnica de la OMS del 5 al 7 de octubre de 2006, París. Consultado el 3 de enero de 2013, en http://www.who.int/dietphysicalactivity/salt-report-SP.pdf
- Procuraduría Federal del Consumidor. (Junio de 2010). *Revista del consumidor.* No. 400. México: Procuraduría Federal del Consumidor.

No más dedos engrasados

Servilletas, toallas de cocina y pañuelos faciales desechables

Estos productos siempre están en tu lista de súper, por lo que, aunque parezcan muy económicos, bien vale la pena hacer una adquisición razonada. Aquí te decimos en qué te fijes (además del color y del precio) para hacer una buena compra al elegir aquellos papeles que satisfagan la necesidad de higiene en tu hogar.

Aunque chuparse los dedos sea visto todavía por algunos anfitriones como un cumplido al banquete recién degustado, a la mayoría de los mortales más bien nos parece un mal hábito en la mesa. Para eso están las servilletas, ¿qué no? Pero no siempre fue así: las servilletas y pañuelos de papel (además de las toallas de cocina, más recientes) tienen una historia y una lógica. ¿Qué hay detrás de ese pedacito de papel colocado a un lado de los platos, o del aquel otro que pasó de ser un toque de galantería y refinamiento, a uno de los productos que no faltan hoy en tu sala de baño?

El arte de las buenas maneras

Hacen posible que hoy vivas tu vida libre de dedos engrasados y de momentos embarazosos al estornudar, pero las servilletas y pañuelos no han sido siempre como las conoces ahora. El muy antiguo antepasado de las primeras vio sus inicios bajo la forma de un trozo de masa que rodaba por las mesas espartanas (allá por el siglo VI a. C.), a la que se le daba el nombre de *apogmidalie*. Este curioso hábito luego derivó en el empleo de rebanadas de pan para limpiarse la grasa de los dedos después de comer (recordemos que el uso de cubiertos es una práctica relativamente moderna. El ser humano, salvo los cuatro últimos siglos y sólo en algunas partes del planeta, siempre ha comido con las manos).

Como casi todo en la historia de la humanidad, las costumbres griegas fueron adoptadas y adaptadas por los romanos. Aquella civilización transformó la "servilleta espartana" en el *assudaria*, una especie de pañuelo que cabía en los bolsillos el cual tenía como fin secar el sudor de la frente de los asistentes a las comilonas; y en el *mappae*, un trozo de tela de mayor tamaño que los romanos colocaban sobre el sillón cuando comían reclinados y usaban para limpiarse los labios. Al final del banquete, cada comensal lo usaba para llevarse los restos de comida (una especie de antepasado del itacate).

Durante la Edad Media volvió la oscuridad a las mesas: las manos y bocas se limpiaron con cualquier cosa, desde la parte trasera de la mano, la ropa, los manteles, las capas del vecino de mesa –inclusive hay versiones históricas que cuentan la extravagante costumbre de amarrar conejos decorados a las patas de las sillas para que los comensales se limpiaran con su piel.

El retorno de nuestra querida servilleta se atribuye al genio renacentista Leonardo da Vinci, quien al ver el desaseo que reinaba durante las comidas de los grandes señores, decidió rescatar las buenas maneras mediante el uso del trozo de tela individual, pero de grandes proporciones: la servilleta leonardiana era en realidad un minimantel que permitía a los invitados a la mesa mantener dedos y boca en un estado higiénico. Poco después, esta toalla desaparecería de las mesas y pasaría a colgar del brazo de los sirvientes. Esta elegante costumbre de pulcritud –su uso era signo de refinamiento en un comedor– permaneció hasta el siglo XVIII, aunque el tamaño del utensilio varió según el evento.

Con el paso del tiempo su tamaño se fue reduciendo y se instaló en aproximadamente 90 cm. Hasta nuestros días, se coloca en la parte izquierda de los platos, y al terminar la comida se acostumbra dejarla medio doblada del lado derecho del plato.

Las servilletas de papel modernas –cuya invención se atribuye al ingeniero estadounidense Arthur Scott, en 1907– se crearon para cumplir la misma función que las convencionales de tela: limpiarse la boca y las manos durante la comida, sólo que simplificaron la vida en muchos hogares, pues éstas no tienen que lavarse. Actualmente se considera un producto higiénico multiusos porque se utiliza también para secar superficies húmedas, alimentos, absorber grasa, etcétera (al igual que las toallas de cocina, de mayor tamaño y en presentación de rollo, también creadas por Scott, sólo que en 1931). Por ello, los fabricantes ofrecen en el mercado una gran variedad de tipos, calidades y precios.

Los pañuelos, por su parte, también tienen su historia: aunque actualmente los utilizamos en su presentación de papel desechable como grandes aliados durante el resfrío, en tiempos pasados eran más bien un accesorio de moda que denotaba galantería y coquetería. Ya vimos que desde la Roma antigua el uso del pañuelo (*assudaria*) era frecuente. Sin embargo, el pañuelo de bolsillo apareció más tarde en Italia. Aunque tenía formas variadas (rectangulares, redondas, triangulares), fue el rey Luis XVI, de Francia, quien estandarizó la forma de cuadrado para el pañuelo personal y de tela lisa. En los siglos siguientes se acostumbró bordar en ellos el nombre o las iniciales de la persona que lo llevaba.

Al final del siglo XIX, los pañuelos de tela cedieron su lugar a los pañuelos de papel que, si bien no resultan tan bonitos, son considerados más higiénicos.

Ahora que sabes el pasado de estos objetos cotidianos, analicemos punto por punto en qué consisten las modernas versiones, para que tomes la mejor decisión de compra.

NORMATIVIDAD

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

NMX-N-092-SCFI-2008, Industrias de la celulosa y papel – Papeles crepados (tissue) para mercado institucional (higiénico, pañuelo facial, servilleta y toalla) – Especificaciones y métodos de prueba.

NOM-008-SCFI-2002, Sistema general de unidades de medida.

NOM-002-SCFI-1993, Productos preenvasados – Contenido neto, tolerancias y métodos de verificación.

NOM-030-SCF-2006, Información comercial – Declaración de cantidad en la etiqueta – Especificaciones.

NOM-050-SCFI-2004, Información comercial – Disposiciones generales para productos.

NMX-N-001-SCFI-2011, Industrias de celulosa y papel – Determinación del gramaje o peso base del papel, cartoncillo y cartón (peso por unidad de área) – Método de prueba.

NMX-N-004-SCFI-2011, Industrias de celulosa y papel – Determinación de brillantez o reflectancia direccional a 457 nm ("blancura") de papeles y cartones – Método de prueba.

NMX-N-047-SCFI-2007, Industrias de celulosa y papel – Determinación de las propiedades de tensión de papel y cartón (usando un aparato de velocidad constante de elongación) – Método de prueba.

NMX-N-055-SCFI-2007, Industrias de celulosa y papel – Determinación de la absorbencia de agua en papeles absorbentes – Método de prueba.

NMX-AG-001-IMNC-1999, Papel bond offset blanco 75 g/m² en extendido para impresión offset de libros y revistas – Especificaciones.

NMX-EE-67-1979, Envase y embalaje – Papel y cartón – Acondicionamiento.

TAPPI T 494 om-96, Tensile properties of paper and paperboard.

TAPPI T 452 om-98, Brightness of pulp, paper, and paper board.

Metodologías internas de prueba desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

El estudio

Se examinaron 57 modelos de "papeles para el hogar" (sin contar el papel higiénico[1]) de las 35 principales marcas que se venden en nuestro país; siendo 17 de toallas de cocina, 34 de servilletas y 6 más de pañuelos faciales. La muestra incluye productos con grabados, dibujos o lisos, con o sin aroma, con o sin protectores para la piel, y en sus diferentes presentaciones de tamaño y de hoja (sencilla, doble o triple). Cada producto fue sometido a las siguientes pruebas:

Información al consumidor

Se verificó que el etiquetado del empaque individual o múltiple presentara la información requerida en la normatividad nacional vigente, en idioma español e incluyera, como mínimo, la siguiente información: nombre o denominación genérica del producto, indicación de cantidad, nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal, incluyendo código postal, ciudad o estado del fabricante o responsable de la fabricación para productos nacionales, o bien, del importador y país de origen.

Acabados

Se revisó que los productos ostentaran una presentación homogénea, libre de defectos detectables a simple vista, sin manchas, perforaciones, pliegues, faltantes o sobrantes de material, desgarres o mal olor, entre otros.

Contenido neto y dimensiones

Se corroboró que el ancho y largo de la hoja, además del contenido neto (es decir, la longitud total de los rollos o número de piezas por empaque individual) cumplieran con lo especificado en la etiqueta.

Determinación de la masa base (gramaje g/m²)

Una buena referencia de la densidad de papel por hoja que cada muestra presenta es el gramaje por unidad de área del papel. Para el caso de los papeles analizados de hoja sencilla, doble y triple, el valor reportado es el promedio de las mediciones realizadas a cada una de las hojas, por separado, de su total.

Blancura

Se determinó, con un equipo de espectrometría de color, la brillantez (blancura) de las muestras analizadas, ya que, a pesar de que a simple vista todas las piezas son blancas, en realidad hay variaciones, característica que nos da una percepción de mayor limpieza o calidad del producto.

Resistencia en seco y en húmedo

Es una de las características más importantes a evaluar, ya que de ello depende la manipulación (entre más resistencia, menos probabilidad de que el papel se rompa durante su uso). Por ello, se cuantificó la resistencia de cada muestra en sentido longitudinal y transversal, en estado seco

Pañuelos

Marca Modelo y/o presentación / País de origen	
Información al consumidor	
Acabados	
Características	
Contenido neto (pañuelos)	Indicado (pzas.)
	Verificado (pzas.)
Dimensiones por hoja indicadas: ancho / largo (cm)	
Gramaje (g/m²)	
Blancura	
Resistencia en seco	
Resistencia en húmedo	
Velocidad de absorción	
Capacidad de absorción	
Precio por kilogramo de papel ($)	
Evaluación global de calidad	

Simbología: **E**=Excelente

[1] Si quieres conocer la calidad de este último producto, consulta en **consumidor.gob.mx** el estudio al respecto que publicamos en nuestro número de marzo del año pasado.

Ficha técnica

Periodo de análisis	Periodo de muestreo	Marcas/ modelos analizados	Pruebas realizadas
19 de octubre al 14 de diciembre de 2012	**1 al 16 de octubre de 2012**	**34/57**	**6153**

y humectado. Lo que se reporta en las tablas es el promedio de la fuerza necesaria para lograr el rompimiento en ambos sentidos con el producto en seco y húmedo, así como la cantidad de agua que puede absorber antes de que una fuerza puntual (en el centro de la hoja) lo perfore.

Resistencia en la línea de corte

En el caso de aquellos productos en los que su presentación es en hoja continua –como es el caso de las toallas de cocina–, se cuantificó la fuerza necesaria para desprender del rollo una hoja a la vez, sin que esto provoque que durante el proceso la hoja seleccionada o la anterior se rompan o se rasguen fuera de la línea de corte.

Velocidad de absorción

Se determinó considerando el tiempo en que tarda el agua en avanzar en forma ascendente, por capilaridad, una distancia dada, en los papeles analizados.

Capacidad de absorción

Se determinó la cantidad de agua por unidad de área que los papeles tienen la capacidad de absorber y retener.

Suavel 160 pañuelos doble hoja / México	**Soriana** 90 pañuelos faciales de hoja doble / México	**White Cloud** 90 pañuelos triple hoja ultra / EUA	**Elite** 100 pañuelos triple hoja mentolados premium / México	**Kleenex** 100 pañuelos triple hoja neutro / México	**Kleenex** 90 pañuelos hoja doble / México
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
MB (1)	MB (3)	E	MB (2)	E	MB (1)
c	a, f	b, e, f	b, d, f	b	a
160	90	90	100	100	90
156	90	90	102	103	96
21.50 / 21.00	21.60 / 21.00	20.30 / 20.80	21.60 / 21.00	21.50 / 21.00	21.50 / 21.00
65.6	31.1	46.3	42.6	49.3	31.4
E	E	E	B	E	E
E	E	E	MB	E	B
E	MB	MB	MB	B	B
E	E	MB	E	E	MB
MB	E	MB	E	MB	E
$ 43.22	$ 85.54	$ 102.67	$ 106.77	$ 67.89	$ 198.77
E	**E**	**MB**	**MB**	**MB**	**B**

MB=Muy bueno **B**=Bueno **R**=Regular

Acabados

1. Pañuelos con perforaciones
2. Pañuelos doblados fuera de lugar
3. Pañuelos rotos

Características

- **a.** Liso y sellado en sentido longitudinal, doble hoja
- **b.** Liso y sellado en longitudinal, triple hoja
- **c.** Doble hoja: la 1a grabada con tinta y la 2a lisa
- **d.** Pañuelos mentolados
- **e.** Cartón (empaque) hecho de fibras recicladas
- **f.** Símbolo de reciclaje

Servilletas

Marca Modelo y/o presentación / País de origen		Charmin Premium 100 servilletas hoja sencilla / México	Lovly 500 servilletas de hoja sencilla / México	Elite 380 servilletas hoja sencilla / México	Chedraui D' Calidad 250 servilletas hoja sencilla / México	Monarca 125's 125 servilletas hoja sencilla / México
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados		MB (2)	E	E	E	E
Características		b, e	a, e, j	b, e, j, k	a, e, j	a, e
Contenido neto	Indicado (pzas.)	100	500	380	250	125
	Verificado (pzas.)	102	504	380	249	127
Dimensiones por hoja indicadas: ancho / largo (cm)		30.00 / 27.50	27.20 / 20.30	25.00 / 25.00	25.00 / 22.00	25.00 / 22.00
Gramaje (g/m²)		32.0	20.7	19.2	18.1	17.3
Blancura		E	MB	B	B	B
Resistencia en seco		E	E	MB	MB	MB
Resistencia en húmedo		MB	MB	E	MB	MB
Velocidad de absorción		E	B	B	B	B
Capacidad de absorción		B	MB	MB	E	E
Precio por kilogramo de papel ($)		$ 74.50	$ 36.18	$ 48.33	$ 62.12	$ 45.93
Calificación global de calidad		**MB**	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**

Marca Modelo y/o presentación / País de origen		Charmin Básico 250 servilletas hoja sencilla / México	Máxima Premium 500 servilletas de papel hoja sencilla / México	Regio 250 servilletas hoja sencilla / México	Marli 500 servilletas hoja sencilla / México	Lys 500 servilletas de hoja sencilla / México
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados		MB (2)	E	MB (7)	MB (2)	E
Características		b, e	a, e	b, e	a, e, h	b, e
Contenido neto	Indicado (pzas.)	250	500	250	500	500
	Verificado (pzas.)	257	500	254	498	496
Dimensiones por hoja indicadas: ancho / largo (cm)		27.50 / 22.00	29.50 / 20.00	27.20 / 20.30	25.00 / 21.80	28.50 / 21.20
Gramaje (g/m²)		20.2	19.2	20.0	18.1	18.6
Blancura		B	MB	B	R	B
Resistencia en seco		MB	B	B	B	MB
Resistencia en húmedo		B	B	MB	B	B
Velocidad de absorción		B	B	B	B	R
Capacidad de absorción		E	E	MB	E	MB
Precio por kilogramo de papel ($)		$ 53.93	$ 45.96	$ 88.26	$ 42.70	$ 46.40
Calificación global de calidad		**B**	**B**	**B**	**B**	**B**

Simbología: **E**=Excelente **MB**=Muy bueno **B**=Bueno **R**=Regular

Información al consumidor
* Falta domicilio del fabricante o importador

Acabados

1. Falta de material
2. Perforaciones
3. Mala distribución del papel (bolitas)
4. Dobleces
5. Corte irregular
6. Servilletas con manchas ajenas al papel
7. Servilletas rotas

Características

a. Gofrado
b. Gofrado con grabado
c. Gofrado y de color (café)
d. Liso
e. Hoja sencilla
f. Hoja doble
g. Elaboradas a base de fibras ecológicas (ecoamigables)
h. Elaboradas con un 90% a 100% de fibras recicladas
i. Empaque hecho de polietileno oxodegradable
j. Símbolo de reciclable
k. Biodegradable
l. 100% oxo-degradable
m. Fibra 100% reciclable

Opción Verde Ecoamigable 400 servilletas hoja sencilla / México
Completa
B (2, 3)
c, e, g, i
400
400
26.00 / 25.00
20.4
Color
MB
E
B
B
$ 52.68
MB

Great Value 250 servilletas / México
Completa
B (1, 2)
a, e, j
250
251
29.20 / 21.50
19.1
B
MB
MB
B
E
$ 50.30
MB

Barramesa 250's 250 servilletas / México
Incompleta*
MB (2)
d, e
250
248
30.00 / 17.70
21.7
MB
E
MB
B
B
$ 49.00
MB

Great Value 250 servilletas Premium / México
Completa
E
b, e, f
250
244
27.50 / 25.00
21.6
MB
MB
MB
B
B
$ 52.72
MB

Elite 380 servilletas hoja sencilla / México
Completa
E
b, e, j, k
380
380
25.00 / 25.00
18.3
B
B
MB
B
E
$ 48.92
MB

Kleenex Class 200 servilletas hoja doble / México
Completa
E
b, f
200
199
29.90 / 29.20
33.9
E
MB
R
E
MB
$ 101.40
MB

Pétalo 250 servilletas hoja sencilla / México
Completa
E
b, e
250
250
27.10 / 24.90
21.3
B
B
B
B
MB
$ 53.34
B

Adorable 500 servilletas / México
Completa
E
a, e
500
497
25.40 / 20.30
19.0
B
B
R
B
E
$ 40.67
B

Fancy 500 servilletas hoja sencilla / México
Completa
B (1, 6)
a, e
500
499
26.80 / 21.30
18.3
R
MB
R
B
E
$ 38.70
B

Golden Hills 200 servilletas hoja sencilla / México
Completa
E
a, e, j
200
199
25.40 / 23.50
19.6
B
B
R
B
E
$ 42.38
B

Soriana 250 piezas hoja sencilla / México
Completa
E
a, e, j
250
250
28.90 / 21.20
18.3
B
B
B
B
MB
$ 67.33
B

Brissa 500 servilletas / México
Completa
MB (5)
b, e
500
513
24.00 / 24.00
17.9
B
B
R
B
E
$ 38.60
B

Servilletas (Continuación)

Marca Modelo y/o presentación / País de origen		Cotton Blu 500 servilletas hoja sencilla / México	Kimlark 500 servilletas hoja sencilla / México	Reyna 500 servilletas hoja sencilla / México	Hipermart 400 piezas hoja sencilla / México	La Rendidora 500 servilletas hoja sencilla / México
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados		B (4, 5)	E	MB (5)	E	B (2, 4, 5)
Características		a, e	a, e, h	a, e, j	a, e	a, e
Contenido neto	Indicado (pzas.)	500	500	500	400	500
	Verificado (pzas.)	498	499	488	398	496
Dimensiones por hoja indicadas: ancho / largo (cm)		24.00 / 23.00	28.00 / 21.80	29.50 / 19.50	26.00 / 20.00	29.50 / 19.50
Gramaje (g/m^2)		19.3	18.5	20.7	19.7	19.7
Blancura (L*)		MB	B	MB	B	B
Resistencia en seco		B	B	MB	B	B
Resistencia en húmedo		R	B	R	R	R
Velocidad de absorción		B	R	B	B	B
Capacidad de absorción		E	MB	E	E	E
Precio por kilogramo de papel ($)		$ 41.22	$ 36.51	$ 33.68	$ 39.53	$ 32.80
Calificación global de calidad		**B**	**B**	**B**	**B**	**B**

Marca Modelo y/o presentación / País de origen		Yofi 500 servilletas / México	Premier 350 servilletas hoja sencilla Ecopel / México	Ke Precio 200 servilletas / México	Suavel 200 servilletas de hoja sencilla / México	Delsey max 250's hoja sencilla / México
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados		E	MB (2)	E	MB (2)	E
Características		a, e, j, l	b, e, j, k	a, e, j	a, e	a, e
Contenido neto	Indicado (pzas.)	500	350	200	200	250
	Verificado (pzas.)	489	349	199	200	250
Dimensiones por hoja indicadas: ancho / largo (cm)		24.00 /23.20	25.00 / 25.00	25.40 / 20.30	28.90 / 21.20	28.50 / 21.20
Gramaje (g/m^2)		18.8	18.8	19.0	18.7	17.9
Blancura (L*)		MB	B	R	B	B
Resistencia en seco		B	B	B	B	B
Resistencia en húmedo		R	MB	R	B	R
Velocidad de absorción		B	R	B	B	B
Capacidad de absorción		E	R	E	B	R
Precio por kilogramo de papel ($)		$ 48.29	$ 44.61	$ 45.55	$ 52.44	$ 70.77
Calificación global de calidad		**B**	**B**	**B**	**B**	**R**

Simbología: **E**=Excelente **MB**=Muy bueno **B**=Bueno **R**=Regular

Mia
125 servilletas / México

Completa
MB (2)
a, e, j
125
120
24.00 / 24.00
18.3
B
B
MB
R
B
$ 0.94
B

La Prueba
500 servilletas hoja sencilla / México

Completa
MB (2)
a, e
500
499
28.00 / 20.00
20.6
B
R
R
R
MB
$ 0.42
R

Recomendaciones de compra

1) Antes de adquirir alguno de estos productos es conveniente que verifiques que el empaque principal esté libre de rasgaduras u orificios que puedan haber permitido que el contenido se haya contaminado.

2) Recuerda que al comprar estos productos por volumen el precio se reduce, pues en la mayoría de los casos se descuenta parte del empaque individual.

3) Si compras de esta manera (por volumen) requerirás almacenar estos productos en un lugar alejado de la humedad, seco y bien ventilado, para que no se deterioren.

4) Revisa las tablas de resultados a conciencia y elige aquellos productos que, aparte de brindar un excelente desempeño, también te den la mayor cantidad de papel al más bajo costo. Al final incluye en la selección tu gusto, seguramente quedarás convencido y satisfecho con tu elección.

5) Si te preocupas por el medio ambiente y por ello optas por papeles fabricados con productos reciclados, toma en cuenta que el precio por kilogramo de papel y su desempeño no es de los mejores ni de los peores, es decir, está dentro del promedio.

6) Considera que este estudio no incluye una prueba sensorialo hacemos prueba sensorial, por lo que si lo que te preocupa es la suavidad, considera que, por lo general, esta cualidad conlleva una menor resistencia del papel. Es decir, según los expertos, entre más suave, generalmente el producto es menos resistente. Por ello, bien vale la pena evaluar a conciencia las expectativas que se tiene de estos productos antes de adquirirlos.

Información al consumidor
* Falta domicilio del fabricante o importador

Acabados

1. Falta de material
2. Perforaciones
3. Mala distribución del papel (bolitas)
4. Dobleces
5. Corte irregular
6. Servilletas con manchas ajenas al papel
7. Servilletas rotas

Características

- **a.** Gofrado
- **b.** Gofrado con grabado
- **c.** Gofrado y de color (café)
- **d.** Liso
- **e.** Hoja sencilla
- **f.** Hoja doble
- **g.** Elaboradas a base de fibras ecológicas (ecoamigables)
- **h.** Elaboradas con un 90% a 100% de fibras recicladas
- **i.** Empaque hecho de polietileno oxodegradable
- **j.** Símbolo de reciclable
- **k.** Biodegradable
- **l.** 100% oxo-biodegradable

Toallas de cocina (Hoja doble)

Marca Modelo y/o presentación / País de origen		White Cloud 184 hojas dobles / Canadá	Kleenex 72 hojas dobles con 2 rollos / México	Kleenex Jumbo 100 hojas dobles / México	Great Value Original Care 70 hojas dobles / México	Pétalo Rendimax Mega Jumbo 180 hojas dobles / México
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados		E	E	B (1)	E	E
Características		a, d	b, e	b, d	a, d, g	b, d
Contenido neto	Indicado (m)	25.21	20.4	28.4	16.1	41.04
	Verificado (m)	23.53	21.43	28.48	16.22	42.43
Dimensiones de la hoja: ancho/ largo (cm) / número. Indicados		27.70 / 13.70 / 184	28.40 / 28.00 / 72	28.40 / 28.00 / 100	27.00 / 23.00 / 70	28.00 / 22.80 / 180
Gramaje (g/m²)		50.3	39.2	39.4	41.8	45.3
Blancura		MB	B	MB	B	B
Resistencia en seco		E	MB	MB	MB	E
Resistencia en la línea de corte		E	B	B	MB	E
Resistencia en húmedo		MB	E	E	B	B
Velocidad de absorción		E	R	B	B	B
Capacidad de absorción		MB	E	E	MB	P
Precio por kilogramo de papel ($)		$ 75.08	$ 171.92	$ 102.80	$ 52.73	$ 56.77
Calificación global de calidad		**MB**	**MB**	**MB**	**B**	**B**

Marca Modelo y/o presentación / País de origen		Monarca 70 hojas dobles / México	Chedraui D' Calidad 70 hojas dobles / México	Pétalo Repostería 60 hojas con 3 rollos / México	Soriana 75 hojas dobles con 2 rollos / México	Premier 50 hojas dobles Ecopel / México
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados		E	E	E	B (2)	E
Características		a, d, g	a, d	c, e	b, e, g	b, d, f, g
Contenido neto	Indicado (m)	14	14	13.7	17.1	10.1
	Verificado (m)	14.25	14.25	13.7	17.13	9.97
Dimensiones de la hoja: ancho/ largo (cm) / número. Indicados		27.00 / 20.00 / 70	27.00 / 20.00 / 70	28.00 / 22.80 / 60	28.00 / 22.80 / 75	28.00 / 20.30 / 50
Gramaje (g/m²)		40.3	40.3	48.0	39.3	45.1
Blancura		B	MB	B	B	R
Resistencia en seco		B	B	B	B	MB
Resistencia en la línea de corte		MB	B	MB	MB	MB
Resistencia en húmedo		B	B	B	B	B
Velocidad de absorción		B	B	B	B	P
Capacidad de absorción		B	MB	B	MB	R
Precio por kilogramo de papel ($)		$50.96	$ 58.86	$176.56	$ 76.24	$ 180.10
Calificación global de calidad		**B**	**B**	**B**	**B**	**R**

Simbología: **E**=Excelente **MB**=Muy bueno **B**=Bueno **R**=Regular

Acabados

1. Toallas con manchas ajenas al papel
2. Línea de corte irregular

Características

- **a.** Gofrado
- **b.** Gradado con grabado
- **c.** Gofrado con grabado en tinta
- **d.** Fácil desprendimiento del tubo de cartón

Golden Hills 90 hojas dobles / México
Completa
E
b, d, g
20.5
20.42
28.05 / 22.90 / 90
49.6
B
E
MB
B
R
R
$ 54.55
B

Elite 60 hojas dobles con 3 rollos / México
Completa
E
c, e, f, g
13.7
13.65
28.00 / 22.80 / 60
45.2
Color
MB
MB
B
R
R
$ 134.47
B

Hortensia Supreme 90 hojas dobles / México
Completa
E
c, d
20.5
20.36
27.90 / 22.90 / 90
47.4
B
MB
MB
B
B
B
$ 62.74
B

Adorable 50 hojas dobles / México
Completa
E
a, d
10.15
10.15
24.60 / 20.30 / 50
40.5
R
MB
R
B
B
B
$ 68.73
B

Ke Precio 60 hojas dobles con 3 rollos / México
Completa
E
a, d, g
12.18
12.29
27.90 / 20.30 / 60
38.3
R
MB
B
B
R
MB
$ 146.65
B

Vogue 60 hojas dobles con 3 rollos / México
Completa
E
b, e
13.7
13.49
28.00 / 22.80 / 60
40.3
B
B
MB
B
B
B
$ 144.36
B

Suavel 60 hojas dobles con 3 rollos / México
Completa
E
b, e
14.16
14.13
28.00 / 23.60 / 60
38.2
B
B
MB
R
B
MB
$ 165.80
R

EL MEDIO AMBIENTE, SU SERVILLETA

Aunque a simple vista pareciera que es un producto muy económico, lo cierto es que esta industria a nivel mundial consume una quinta parte del total de la madera que se produce y ocupa el quinto lugar en consumo de energía. También es importante considerar, para practicar el consumo responsable, que su proceso de fabricación utiliza más agua por tonelada que cualquier otro producto en el mundo, lo cual genera altos niveles de contaminación. Un detalle a resaltar: desde hace ya varios años existen en el mercado "papeles para el hogar" generados a partir de productos reciclados, los cuales posiblemente no sean tan aparentemente blancos como se esperaría. Sin embargo, el fin para el cual están elaborados se satisface igualmente, y bien vale la pena tomarlos en cuenta, sobre todo porque podrían ser más económicos y de esta forma se contribuye a frenar un poco la deforestación y la contaminación del medio ambiente.

e. Con problemas al desprender del tubo de cartón
f. Biodegradable
g. Símbolo de biodegradable

¿QUÉ ENCONTRAMOS?

En toallas de cocina

Todos los modelos analizados presentan completa la información al consumidor en su etiquetado.

En cuanto a acabados, hallamos que, a excepción de **Soriana 75 hojas dobles con 2 rollos** y **Kleenex Jumbo 100 hojas dobles**, todas las demás toallas analizadas estuvieron libres de defectos. Estos dos modelos presentaron irregularidades en su línea de corte, que pueden provocar que, al desprender la hoja seleccionada, ésta y la siguiente se rasguen de forma desigual, generando un gasto extra en producto que no se ocupa. El segundo, además, presentó manchas ajenas al papel.

Respecto de contenido neto, las toallas **White Cloud 184 hojas dobles** entregan al consumidor una merma de 7% –en promedio– del contenido que declaran. Otras, como **Premier 50 hojas dobles Ecopel** y **Vogue 60 hojas dobles con 3 rollos**, aunque ofrecen 1.5% menos, están dentro de la tolerancia.

Después de cuantificar las dimensiones de las toallas y la longitud de los rollos, encontramos que todas están dentro de tolerancias aceptables conforme a lo declarado en su etiquetado. La longitud de los rollos generalmente oscila entre 27 y 28.6 cm; el más pequeño resultó **Adorable 50 hojas dobles**, que sólo alcanza, en promedio, los 24.8 cm.

Las que más resistencia en seco presentaron fueron **Golden Hills 90 hojas dobles**, **White Cloud 184 hojas dobles** y **Pétalo Rendimax Mega Jumbo 180 hojas dobles**.

La mejor resistencia en húmedo la alcanzaron **Kleenex Jumbo 100 hojas dobles** y **Kleenex 72 hojas dobles con 2 rollos**.

A excepción de las toallas **Suavel 60 hojas dobles con 3 rollos**, que calificó como Regular (R) en resistencia en húmedo (la más baja), en ambas pruebas de resistencia todas las toallas calificaron con Bien y Excelente.

Los valores más altos en cuanto a resistencia en la línea de corte los presentaron **Pétalo Rendimax Mega Jumbo 180 hojas dobles** y **White Cloud 184 hojas dobles**, y el valor más bajo lo obtuvo **Adorable 50 hojas dobles**, sin que esto provoque un mal corte al desprender la hoja.

Las toallas de cocina con mayor capacidad de absorción fueron los dos modelos de **Kleenex** analizados –**Jumbo 100 hojas dobles** y **72 hojas dobles con 2 rollos**–, y el que presentó el nivel más bajo fue **Pétalo Rendimax Mega Jumbo 180 hojas dobles**.

La velocidad de absorción más alta la obtuvo el modelo **White Cloud Ultra 184 hojas dobles,** y la más baja, **Premier 50 hojas dobles**.

El precio por gramo de papel oscila entre $3.80 y $14.40. Recomendamos cotejarlo con el nivel de desempeño de cada producto, para hacer un consumo inteligente.

En servilletas

La única marca que presentó una información incompleta al consumidor en su etiquetado fue **Barramesa 250's 250 servilletas**, ya que no indica el domicilio del fabricante o importador.

En cuanto a acabados, encontramos que casi la tercera parte de las servilletas analizadas presenta pequeñas perforaciones sobre la hoja de papel que las conforma, y un 12% de estas muestras presenta cortes irregulares en sus orillas. Entre las servilletas que presentaron más de una falla están **Opción verde Ecoamigable 400 servilletas hoja sencilla** (como era de esperarse, pues es de papel reciclado), **Great Value 250 servilletas**, **Fancy 500 servilletas hoja sencilla**, **Cotton Blu 500 servilletas hoja sencilla** y **La Rendidora 500 servilletas hoja sencilla**.

En contenido neto encontramos que **Mia 125 servilletas** entrega al consumidor 4% menos piezas de lo declarado –en promedio–; otras, como **Great Value 250 servilletas Premium**, **Reyna 500 servilletas hoja sencilla** y **Yofi 500 servilletas**, ofrecen poco menos de 2.5%; sin embargo, están dentro de la tolerancia.

En cuanto a dimensiones, debemos decir que las servilletas que ofrecen la mayor área por pieza son **Kleenex Class 200 servilletas hojas dobles** –con un área de 30.7 x 29.1 cm– y las **Charmin Premium 100 servilletas hoja sencilla** –con un área de 29.8 x 27.6 cm. Las servilletas más pequeñas son **Barramesa 250's 250 servilletas** –30.5 x 17.3 cm–, **Hipermart 400 piezas hoja sencilla** –26.3 x 20.5 cm–, **Ke Precio 200 servilletas** –25.3 x 20.6 cm– y **Adorable 500 servilletas** –25.4 x 20.5 cm.

Los mejores resultados en resistencia en seco los obtuvieron **Charmin Premium 100 servilletas hoja sencilla**, **Lovly**

500 servilletas de hoja sencilla y **Barramesa 250's 250 servilletas**. La resistencia más baja la obtuvo **La Prueba 500 servilletas hoja sencilla**.

En cuanto a resistencia en húmedo, en general, las servilletas analizadas calificaron de Regular a Excelente. Las más destacadas, sin embargo, fueron **Elite 380 servilletas hoja sencilla** y **Opción verde Ecoamigable 400 servilletas hoja sencilla**.

La velocidad de absorción mostró un comportamiento singular en cuanto al universo de productos analizado, ya que calificaron como Excelente sólo un par de modelos: **Charmin Premium 100 servilletas hoja sencilla** y **Kleenex Class 200 servilletas hoja doble**. Además, la diferencia entre los valores presentados por estos productos y el inmediato inferior en orden jerárquico es muy grande, por lo que no se encontraron productos que calificaran en esta prueba como Muy buenos, sólo como Buenos y Regulares. Los valores más bajos los obtuvieron **Kimlark 500 servilletas hoja sencilla**, **Premier 350 servilletas hoja sencilla Ecopel**, **Lys 500 servilletas**, **Mia 125 servilletas** y **La Prueba 500 servilletas hoja sencilla**.

En cuanto a capacidad de absorción encontramos que prácticamente la mitad de la muestra presentó una capacidad de 86.4% a 88%, es decir, un buen desempeño. El promedio más bajo (Regular) lo obtuvieron **Delsey Max 250's hoja sencilla,** y **Premier 350 servilletas hoja sencilla Ecopel**.

Por último, el precio por kilogramo de papel de servilleta oscila entre $0.33 y $1.01 pesos, por lo que bien vale la pena evaluar su desempeño a la hora de adquirir estos productos.

En pañuelos faciales desechables

Todos los modelos analizados presentaron completa la información al consumidor en su etiquetado.

De las seis presentaciones analizadas, sólo dos estuvieron libres de defectos como hojas con perforaciones, dobladas o rotas.

Las dimensiones por hoja son en general de 21.5 x 21.0 cm aproximadamente; el único fuera de estas especificaciones fue **White Cloud 90 pañuelos triple hoja ultra**, de 20.3 x 20.8 cm.

La blancura de los pañuelos analizados fue de las más altas de todos los papeles para el hogar que se analizaron, excluyendo **Elite 100 pañuelos triple hoja mentolados premium**, que, comparativamente hablando, sólo alcanzó una evaluación de Bueno.

La resistencia en seco más baja la obtuvo **Kleenex 90 pañuelos hoja doble** (sólo alcanzó la calificación de Bueno).

La evaluación más baja en resistencia en húmedo fue para **Kleenex 90 pañuelos hoja doble** y **Kleenex 100 pañuelos triple hoja neutro**.

Una buena: la velocidad y capacidad de absorción prácticamente fue muy similar en todas las muestras analizadas, con variaciones no muy significativas, por lo que las evaluaciones obtenidas van de Muy bueno a Excelente.

Igual que en los casos anteriores, en lo referente al precio es necesario tener en cuenta este factor en nuestra decisión de compra, ya que el precio por kilogramo de papel va de los $0.43 a los $1.99, aunque en esta evaluación comparativa no habrá mucho que pensar, porque

el costo más alto por kilogramo de papel lo tienen los pañuelos que obtuvieron la evaluación global de calidad más baja, que en este caso fue Bueno, y el precio más bajo el que obtuvo la evaluación más alta, que fue Excelente.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al **5544 2122** si vives en la Ciudad de México y Área Metropolitana. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet **www.profeco.gob.mx**

De las páginas de...

PROTEJA

$U DINERO

¿Quién debería lavar los platos?

Todos los días tú y tu cónyuge se enfrentan al dilema de cómo gastar su tiempo, energía y dinero para sacar adelante su matrimonio. Para lo cual, la economía, ofrece soluciones lógicas. Veamos un ejemplo:

Al casarse, Eric y Nancy dividieron las tareas domésticas por la mitad, lo que parecía "justo".

Adam Smith (padre de la economía moderna) decía que el secreto de la riqueza de una nación no era el dinero sino una división del trabajo basada en la especialización: diez trabajadores podrían producir 48,000 alfileres al día si se especializaran (uno saca el alambre, otro lo endereza, un tercero lo corta…), sólo 10 si no lo hacían.

Pero Smith no explicó cómo decidir quién es más adecuado en una tarea u otra. David Ricardo, economista británico, expuso: no es eficiente que cada uno se ocupe de cada tarea en la que es bueno, sino sólo de aquellas en las que, en comparación con otras es relativamente mejor (ventaja comparativa).

En nuestro ejemplo, Nancy es mejor y más rápida tanto con los platos como ordenando la casa. ¿Tendrá sentido que Eric y Nancy se repartan las dos labores 50/50?

Dedicación semanal de tiempo

Tarea, frecuencia*	Nancy	Eric
3 noches de platos	60 minutos	90 minutos
3 noches de ordenar la casa	30 minutos	180 minutos
Tiempo total	90 minutos	270 minutos

*El domingo descansan del trabajo doméstico. Nancy tarda 20 minutos diarios en lavar los platos y 10 minutos diarios en ordenar la casa. Eric tarda 30 y 60 minutos, respectivamente.

Lo que sería lógico es un sistema basado en la ventaja comparativa. Nancy tiene esa ventaja ordenando la casa, mientras que Eric la tiene con los platos. Si en lugar de dividir las tareas por igual, se especializan, el resultado sería algo así:

Con ventaja comparativa

Tarea, frecuencia	Nancy	Eric
6 noches de platos	0 minutos	180 minutos
6 noches de ordenar la casa	60 minutos	0 minutos
Tiempo total	60 minutos	180 minutos

En una semana, Nancy se ha ahorrado 30 minutos y Eric 90. El nuevo sistema no es justo según su vieja definición de lo que es justo, porque técnicamente Eric se pasa más tiempo trabajando que Nancy. Pero ¿acaso el antiguo sistema, cuando Eric pasaba tres horas más que Nancy haciendo lo que le tocaba, era más justo?

Fuente: "El negocio del matrimonio" de Paula Szuchman y Jenny Anderson, Editorial Urano.

Envíanos tus preguntas y comentarios sobre servicios financieros a: educacionfinanciera@condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80
www.condusef.gob.mx

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros

Especial Inscripciones

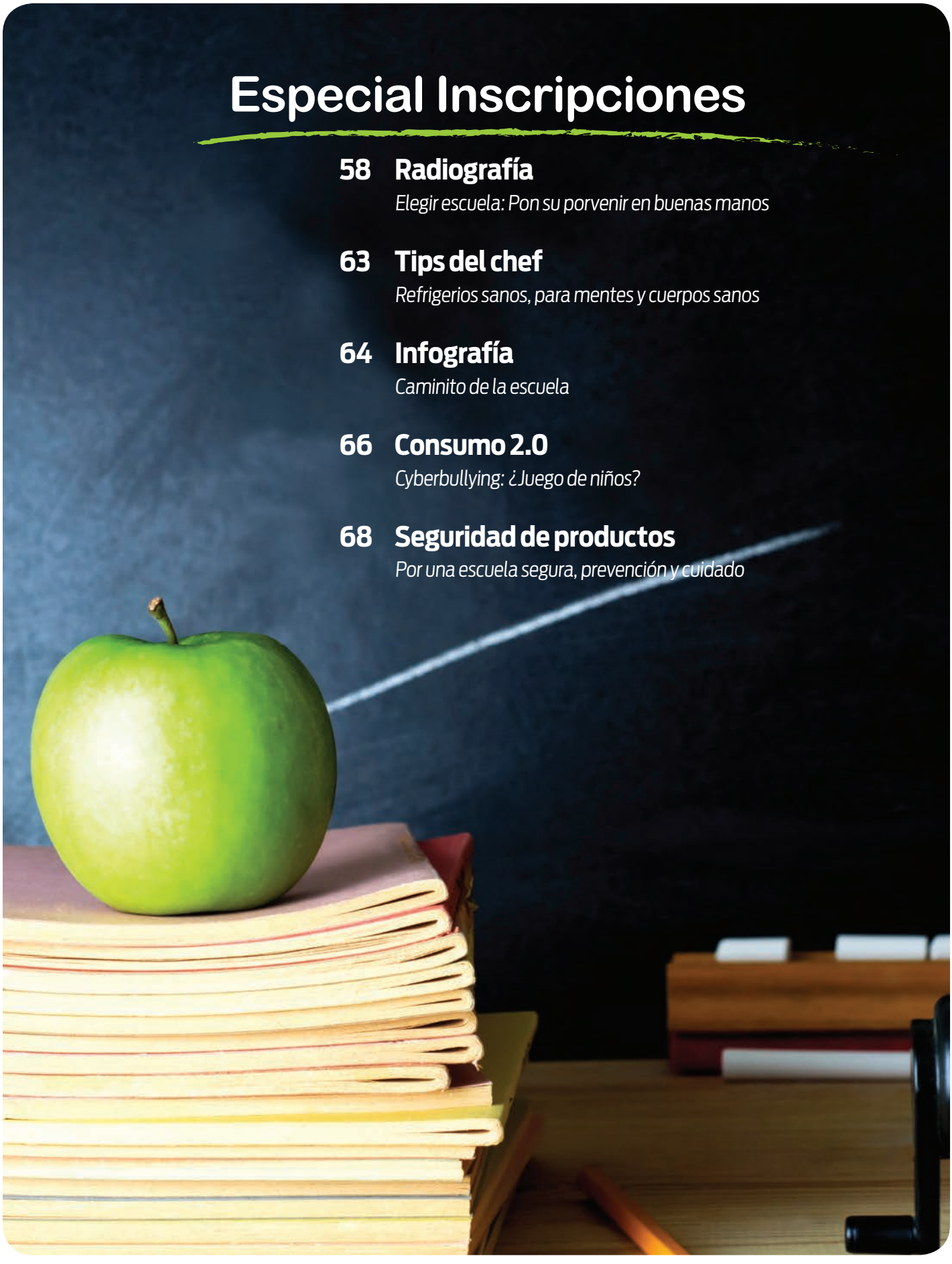
58 Radiografía
Elegir escuela: Pon su porvenir en buenas manos

63 Tips del chef
Refrigerios sanos, para mentes y cuerpos sanos

64 Infografía
Caminito de la escuela

66 Consumo 2.0
Cyberbullying: ¿Juego de niños?

68 Seguridad de productos
Por una escuela segura, prevención y cuidado



Elegir escuela

Pon su porvenir en buenas manos

Con el inicio del mes, comienza la temporada de inscripciones. Decidir en qué escuela estudiarán tus hijos no es algo superfluo. Ahí no sólo aprenderán cuánto es 2+2, en ella pasarán gran parte del día y, si eliges la correcta, todos los años de su infancia y probablemente de su adolescencia. Por ello más vale estar al tanto de muchos aspectos más allá del método de enseñanza, que los niños como esponjitas absorberán para su formación ¿Cuál es la mejor para tu hijo?

Desde muy pequeños –de hecho desde que nacen–, los niños comienzan una larga carrera educativa que les tomará su infancia, adolescencia y parte de la juventud. Es por ello que la elección de una buena escuela tiene tanta importancia; debe ser un espacio de aprendizaje que permita a tus hijos desarrollar plenamente sus facultades, adquirir las herramientas para construir una vida productiva y poner en práctica los valores aprendidos en casa. La amplia oferta de colegios particulares y públicos en nuestro país puede confundir a cualquier padre, sobre todo a primerizos; y aunque difieren en características, ideologías y capacidades materiales, hay que tener presente que la efectividad de toda escuela recae finalmente en el alumno, en su habilidad de aprender y en su capacidad de adaptarse al entorno de la escuela que se haya elegido para él.

Febrero, mes para escoger escuela

México es un país de jóvenes. El Censo nacional realizado por INEGI en 2010 reveló que la mitad de la población tiene menos de 26 años de edad, lo cual demuestra la descomunal demanda de escuelas y la enorme responsabilidad que recae sobre ellas: nada más y nada menos que el futuro del país, pues en el transcurso de los próximos 20 años, la mayoría de estos habitantes se integrará a la fuerza laboral. Por lo tanto, de su preparación depende la futura productividad y competitividad de todos ellos.

En nuestro país está garantizada la educación básica -es decir, primaria y secundaria- para todos los niños, para lo que se cuenta con 2 millones 464 mil 559 escuelas primarias, de las cuales 217 mil 312 son privadas, y 2 millones 186 mil 30 secundarias, de las que 167 mil 193 pertenecen al sector privado (cifras del INEGI).

Para prepararse a recibir a todos los niños que integrarán el Sistema Educativo Nacional, cada año, durante las dos primeras semanas de febrero, tiene lugar el periodo de preinscripciones para todos los grados de educación preescolar, primaria y secundaria de cada una de las escuelas públicas del país. De esta manera las autoridades conocen la demanda para el próximo ciclo y preven los recursos necesarios.

En el caso de las escuelas particulares, muchas toman como referencia estas fechas para sus inscripciones, pero pueden tener esquemas distintos; hay algunas que comienzan a preinscribir desde noviembre del año anterior. Lo usual es que para las privadas el trámite en febrero sea de inscripción, es decir, que se realice el pago de manera anticipada, en algunos casos con un descuento, o diferido en plazos, para asegurar el lugar del alumno en el próximo ciclo escolar.

Según el cupo, las inscripciones pueden seguir abiertas, incluso hasta las primeras semanas de iniciado el ciclo escolar. Esta anticipación asegura el lugar del niño y da tiempo de prepararse para los gastos de regreso a clases. El monto de la inscripción es reembolsable siempre que se solicite dos meses antes del inicio de cursos.

Para orientar a la hora de elegir escuela, la Secretaría de Educación Pública cuenta con un recurso en línea: el Registro Nacional de Alumnos, Maestros y Escuelas (RNAME), al cual se accede a través del portal de internet de la Secretaría, sep.gob.mx, donde, entre otras cosas, puedes consultar qué planteles son los más cercanos a tu domicilio, además de información sobre distintas características de los mismos, como instalaciones (estado del mobiliario y los baños, canchas deportivas, sala de cómputo, comedor, etcétera), grupos por grado y número de alumnos por grupo, entre otros, sus resultados en la prueba Enlace, los programas que maneja y otras informaciones.

El RNAME, que es una herramienta de la SEP, considera escuelas públicas y privadas. Sin embargo, algunas privadas aún no están incluidas.No obstante, la información que contiene este sitio resultará de mucha utilidad para los padres de familia.

Otro recurso que puede ayudar son las estadísticas de la escuela en la prueba Enlace, que se pueden consultar en la página enlace.sep.gob.mx, o comparatuescuela.org. Esta última es una herramienta creada por el Instituto Mexicano para la Competitividad que utiliza información oficial. Pero con ella, gracias a la amabilidad de su interfaz es un poco más amigable; y permite hacer operaciones comparativas más sencillas.

Asegúrate de no quedarte sólo con un indicador a evaluar: los resultados de Enlace deben coincidir con la reputación de la escuela y el éxito de sus ex alumnos. Toma en cuenta que cada cabeza es un mundo y cada familia un universo, elige la que sea más adecuada para tu hijo en particular.

En todas las escuelas hay becas, si la requieres, pídela.

Las escuelas privadas están obligadas a otorgar becas por el equivalente a 5% de lo que obtienen por concepro de inscripciones y colegiaturas durante el año escolar.

Estas becas consisten en la exención del pago total o parcial de la inscripción y de las colegiaturas mensuales, o sólo de éstas. La exención parcial deberá ser equivalente, cuando menos, al 25% del total de dichas cuotas.

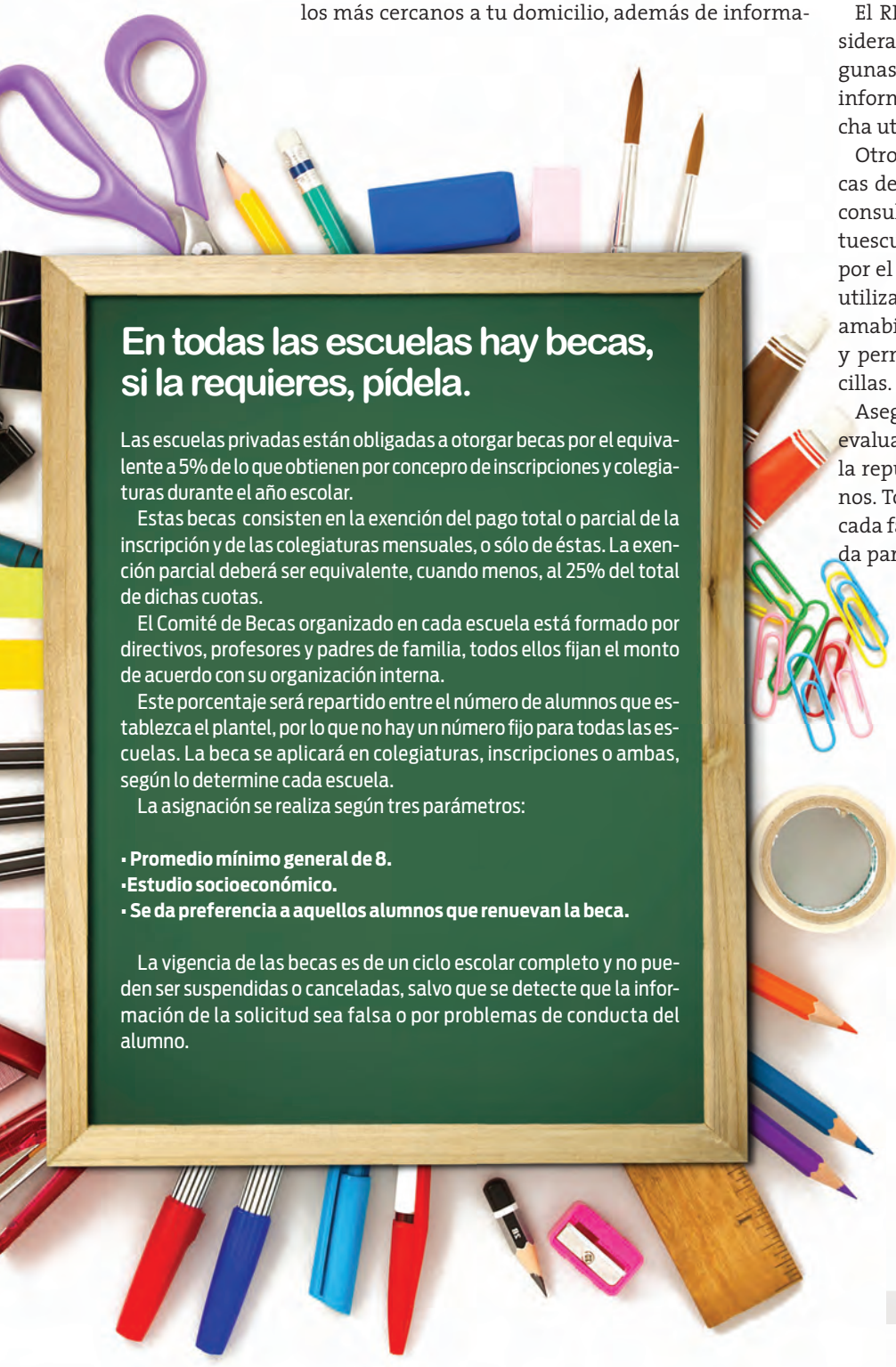
El Comité de Becas organizado en cada escuela está formado por directivos, profesores y padres de familia, todos ellos fijan el monto de acuerdo con su organización interna.

Este porcentaje será repartido entre el número de alumnos que establezca el plantel, por lo que no hay un número fijo para todas las escuelas. La beca se aplicará en colegiaturas, inscripciones o ambas, según lo determine cada escuela.

La asignación se realiza según tres parámetros:

- **Promedio mínimo general de 8.**
- **Estudio socioeconómico.**
- **Se da preferencia a aquellos alumnos que renuevan la beca.**

La vigencia de las becas es de un ciclo escolar completo y no pueden ser suspendidas o canceladas, salvo que se detecte que la información de la solicitud sea falsa o por problemas de conducta del alumno.



Hazle examen de admisión
a la futura escuela de tu hijo

Una decisión tan importante que influirá en el futuro de tus hijos y en la dinámica familiar de, por lo menos, los próximos seis años si se trata de primaria, no debe tomarse a la ligera. Dedícale tiempo a evaluar cada aspecto y elige el plantel que responda a las necesidades de tu hijo y las de tu familia.

Colegiaturas

Es el primer punto que debes considerar a la hora de elegir una escuela privada. Aunque la educación debe verse como una inversión más que como un gasto, debes evaluar tu situación financiera, para que no se vuelva una carga insostenible. Descarta todas aquellas que se salgan del monto que puedas destinar para este servicio.

Programa educativo

Para responder a las distintos modos de aprendizajes, muchas escuelas ofrecen programas de estudio alternativos que imparten los saberes con otros métodos que no necesariamente son mejores o peores que los tradicionales, y mediante los cuales el niño construye los conocimientos de acuerdo con sus propias cualidades, gustos y destrezas. Por citar sólo algunos, el método montessori, cuyo principio básico es "seguir al niño", el maestro hace el papel de guía, pero es el niño el que dará los tiempos y la pauta del aprendizaje; o el método waldorf, que plantea que pensamiento, sentimiento y voluntad tienen igual importancia en el desarrollo de por lo que busca estimular el desarrollo de las capacidades cognitivas, morales, artísticas, manuales, musicales y corporales considerando cada etapa de la infancia. Procura que la escuela vaya de acuerdo a la personalidad de tu hijo.

El comedor

Las escuelas que cuentan con comedor cobran una cuota extra por este servicio. El estado higiénico-sanitario de las instalaciones y la calidad nutritiva del menú son las dos cuestiones esenciales que debes considerar en caso de que requieras este servicio para tu hijo. Lo ideal es que la institución te dé por adelantado el menú, así podrás constatar que los alimentos que recibirá tu hijo son nutritivos.

Servicio de estancia

Si ambos padres están ocupados, un horario extendido en el que se le den alimentos y apoyo para las tareas u otra actividad recreativa a los niños, es una buena opción para que estén seguros y los padres más tranquilos mientras trabajan.

Personal académico

Puedes preguntar por la preparación de los maestros y el director, si se les capacita constantemente, cómo se relacionan con los niños. No debe haber mucha rotación de maestros, pues el compromiso se fortalece con el tiempo.

Escuelas bilingües

Que se impartan clases en un idioma distinto a la lengua materna es una gran ventaja, pues los niños menores de 10 años adquieren otras lenguas con mucha mayor facilidad y les da mayores herramientas para el futuro. Sin embargo, esto no se recomienda para niños con déficit de atención u otros problemas de aprendizaje, pues puede disminuir su rendimiento en las materias básicas y generarles mucho estrés.

El director

La persona que encabeza la escuela debe ser la más comprometida con la educación. Si notas mayor interés en el negocio que le representa la escuela que en el compromiso con los niños, huye y busca otra. Si la dirección es un comité, también es recomendable conocer a todos sus miembros.

El transporte escolar

El servicio del transporte implica un gasto extra, pero también una preocupación menos. Es necesario que investigues se cumple con las medidas de seguridad, entre ellas la indicación de que se trata de un transporte escolar, que cuente con un martillo rompecristales para casos de emergencia y un dispositivo luminoso de señal para cuando los niños entren o salgan del vehículo. Además, las puertas deben contar con un sistema de apertura y cierre automático fuera del alcance de los niños.

Ubicación

Dicen que la mejor escuela es la que queda más cerca de casa. A pesar de que a veces vale la pena recorrer un poco más para tener lo mejor, procura que el trayecto no tome más de 30 minutos

El plantel

Asegúrate de que esté limpio, ventilado e iluminado, que reciba mantenimiento constante, que tenga amplias áreas exteriores, que sus baños funcionen correctamente y que los salones no sean muy reducidos.

Recuerda que **Profeco** te apoya al defender tus derechos como consumidor también en las escuelas. En julio de 2012 publicamos un reportaje* en el que te indicamos, entre otras cosas, que es tu derecho comprar los útiles escolares en el establecimiento que tú prefieras, es decir, que no te pueden obligar a adquirirlos en el mismo plantel; que no pueden condicionar las calificaciones de tu hijo al cumplimiento de cuotas. Además, ten en cuenta de que, en caso de que te atrases en el pago de la colegiatura dos meses, la escuela puede suspender el servicio, sin embargo, está obligada a devolverte los documentos sin ningún cargo adicional para que puedas inscribir a tu hijo en otra institución. Puedes denunciar ante **Profeco** cualquier anomalidad en este sentido.

Si tienes alguna queja sobre el servicio pedagógico de la escuela, ponte en contacto con el inspector de la SEP asignado para supervisarla, todos tienen uno, y su trabajo es asegurarse de que todas, públicas y privadas, den un buen servicio.

* Consultalo en revistadelconsumidor.gob.mx

"El futuro de los niños es siempre hoy. Mañana será tarde"
Gabriela Mistral

Que te den las tablas

Antes de elegir puedes interrogar a la escuela. Después de todo, tienes que comprobar que será digna depositaria de tu confianza, para que pongas la educación de tus hijos en sus manos. Aquí te sugerimos algunas preguntas para que tomes tu decisión con base en una información completa y probada. Tú sabes qué tipo de formación quieres para tus hijos. La única mala respuesta sería que la escuela en cuestión se negara a responder...

- ¿Cuánto tiempo tiene la escuela?
- ¿Su reputación es buena?
- ¿Sus alumnos tienen buenos resultados académicos? Esto se refleja en el promedio general de los grupos, en el porcentaje de ex alumnos admitidos en escuelas y universidades de prestigio, y en los resultados de la prueba Enlace.
- ¿Qué incluye el programa? Las actividades extraacadémicas pueden ser un complemento en la formación de tu hijo y una excelente opción para administrar su tiempo libre de manera constructiva.
- ¿Qué idiomas se imparten como asignaturas obligatorias u opcionales?
- ¿Se dan asesorías para los niños a los que se les dificulte alguna materia?
- ¿Cuentan con espacios adecuados para desarrollar actividades como arte, ciencias, artesanía, música, informática, biología, tecnología, teatro, cocina o fotografía? Observa las aulas, instalaciones, equipos y pregunta por los proyectos que tienen para los alumnos.
- ¿Se imparte alguna formación religiosa?
- ¿El tamaño de las aulas es adecuado para el número de alumnos por grupo? Revisa, también, el espacio, la limpieza, la iluminación, el mobiliario y los enseres.
- ¿Hay indicios de la enseñanza creativa, por ejemplo gráficos, mapas, carteles y obras de los alumnos expuestas en las paredes?
- ¿Cuál es la relación alumno/maestro?
- ¿Los maestros son evaluados por la escuela y/o por sus alumnos?
- ¿Los maestros hacen carrera en la escuela, o el personal rota constantemente?
- ¿Los alumnos permanecen ahí todos sus años de escuela o tienden a cambiarse y entran otros nuevos?
- ¿Cuáles son los horarios?
- ¿Siguen el calendario oficial?
- ¿Cuentan con transporte escolar?
- ¿Qué instalaciones deportivas se ofrecen? ¿Son suficientes para todo el alumnado?
- ¿Los espacios para deporte y recreo se utilizan al mismo tiempo por los alumnos de todas las edades?
- ¿Se organizan viajes escolares, excursiones y visitas a sitios de interés?
- ¿Cuentan con comedor para el alumnado? ¿Proveen en él un menú balanceado elaborado por algún nutriólogo?
- ¿Cómo controlan y fomentan la disciplina? ¿Qué tipo de sanciones se aplican y en qué situaciones?
- ¿La escuela cuenta con su propio sistema de becas?
- ¿Cuentan con enfermería? ¿El seguro médico y contra accidentes está incluido en el precio? ¿Qué cubre?
- ¿Cómo es la comunicación con los padres de familia y con qué frecuencia se organizan juntas de información?
- ¿Qué sucede en caso de ausentismo por parte de los alumnos?
- Costo de las colegiaturas y con qué frecuencia aumentan.
- Además de los gastos de inscripción, cuotas al inicio del curso y colegiaturas, ¿se pedirán otros montos durante el año?
- ¿Cuentan con un protocolo de seguridad?

(Checa nuestro artículo de Seguridad de Productos en la página 68).

Entrevistas
· Mario Calderón, director de estudios e informes sectoriales de la SEP.
· Alba Galindo, psicopedagoga y terapeuta Gestalt, especializada en niños y adolescentes.

Fuentes
· Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (diciembre de 2011). "Perspectiva estadística de México, 2011". Consultado el 13 de enero de 2013, en http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/espanol/sistemas/perspectivas/perspectiva-mex.pdf
· Registro Nacional de Alumnos, Maestros y Escuelas. rname.sep.gob.mx
· Evaluación Nacional de Logro Académico en Centros Escolares http://www.enlace.sep.gob.mx/
· Subsecretaría de Educación Básica. http://basica.sep.gob.mx/seb2010/start.php

No existe una escuela ideal que cumpla con todas nuestras expectativas y concuerde con cada una de nuestras prioridades, pero como dicen por ahí "lo perfecto está peleado con lo bueno". Por ello, si haces una elección informada y basada en la personalidad de tu hijo, ten por seguro que existe más de una donde él se sentirá muy bien mientras crece, se desarrolla y aprende.

Refrigerios sanos, para mentes y cuerpos sanos

Invítalos a tus hijos a planear y seleccionar sus refrigerios semanales para fortalecer su independencia y que aprendan a balancear y combinar lo que comen.

Los niños pasan, por lo menos, la mitad del día en la escuela, donde se mantienen activos física y mentalmente, por lo que requieren de un refrigerio para recargar baterías y desempeñarse de forma adecuada. Dales gusto con alimentos que les hagan bien y sepan bien.

Una alimentación sana se traduce en un funcionamiento propicio del cuerpo y en la prevención de enfermedades a corto y largo plazo. Lo que tu niño come hoy, además de contribuir al desempeño intelectual y al crecimiento, ayuda a la formación de hábitos, es decir, a que él mismo cuide su salud.

Es importante tener en cuenta que el refrigerio nunca reemplazará al desayuno pues, de acuerdo con muchos profesionales de la salud, éste es el alimento más importante del día, sobre todo si vamos a poner al cuerpo y la mente a trabajar, como sucede en la escuela. La función del refrigerio escolar es reforzar el aporte nutricional de esta primera comida, además de enseñarlos a comer bien y a elegir, ya que lo consumirán fuera de la supervisión de los papás.

Hay formas de cocinar transmitiendo vida en ello. Se vale jugar, cambiar o sustituir ciertos ingredientes en las recetas cotidianas, y experimentar con algunos de ellos que tus niños nunca hayan probado, pues saludable no es sinónimo de desagradable o aburrido. Como chef y mamá, Margarita Bernot se ha preocupado por lograr un balance entre el sabor y la salud –sin descuidar la apariencia de los alimentos–, y nos comparte unas sugerencias para elaborar refrigerios escolares sabrosos, balanceados y atractivos a la vista.

Considera estos consejos:

1. De vez en cuando sustituye en tus recetas los lácteos por leches de soya, arroz, nuez o almendra; y las harinas de trigo por las de amaranto, arroz, maíz u otros cereales, para conseguir más nutrición con menos calorías. Recuerda que la absorción de líquidos en las harinas de diferentes granos es distinta, a veces hay que usar más o menos, revisa las consistencias.

2. Prefiere los alimentos de temporada para fortalecer al organismo contra los males de cada estación.

3. Evita las grasas saturadas; opta por los aceites de oliva, aguacate o uva para aderezar un poco las verduras de los niños. Utiliza una brocha para poner poca cantidad.

4. Los frutos secos como nueces, almendras, cacahuates, pepitas, semillas de girasol, etcétera, son maravillosos proveedores de proteínas.

5. Incluye pan (de preferencia integral) y otros cereales, pero con moderación.

6. Procura preparar sándwiches y tortas con ingredientes bajos en sodio y menos procesados. Cuece en el horno pechugas de pollo o pavo, o pierna de cerdo (claro, con ayuda de la magia de unas especias), y deshébralas o córtalas en rebanadas delgadas para sustituir los embutidos.

7. Acompaña los sándwiches, tortas y burritos con aguacate, tomate, lechuga, brotes de soya o brócoli.

8. Los yogures y quesos bajos en grasa (como el panela, el requesón, o el fresco) son fuente de proteínas. Aderézalos con miel de abeja, nuez, almendra o amaranto... Seguro les van a encantar.

9. Procura que la fruta fresca sea el postre habitual. Evita los pasteles, papas fritas y dulces.

10. Recuerda que los aderezos y salsas que usamos comúnmente (cátsup, mayonesa, salsa de soya) contienen sal, azúcar y grasas. Modéralas.

11. Acostumbra a tus pequeños a tomar agua simple para hidratarse.

La chef Margarita Bernot es propietaria del restaurante Milos's Bistrot (Tel. 5564 8712) y de las dos sucursales del Café Toscano (tels. 5553 6677 y 5584 3681) en La Condesa, DF

Caminito de la escuela

Un país tan extenso y joven como el nuestro tiene un gran compromiso con sus niños y jóvenes, que deben prepararse para participar y contribuir a su sociedad. ¿Cómo andamos en materia de educación en México?

Según declaraciones recientes de la Secretaría de Educación Pública, los datos disponibles actualmente, en cuanto a número de escuelas y alumnos, no son muy precisos. Por ello, durante 2013 se levantará un conteo detallado de planteles, alumnos y maestros en todo el país, con el fin de tener información más exacta sobre las necesidades de la población y los alcances del sistema educativo mexicano. Por lo pronto, están los datos que arrojó el Censo Nacional de Población en 2010 (*) y algunos que ha publicado la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) (**), que nos pueden dar una idea de lo grande que es nuestro país y la población en edad de aprender.

Índice de retención (porcentaje de alumnos que permanecen inscritos en la escuela)*

Primaria: 96.20
Secundaria: 94.60
Bachillerato: 92.50

¿Cuántas escuelas hay en México?*/**

Preescolar: 91,511
Primaria: 99,660
Primaria indígena: 10,318
Secundaria: 35,596
Profesional técnico: 1,419
Bachillerato: 13,301
Total de escuelas en educación básica y media superior: 241,487
Total de escuelas en el sistema educativo nacional, según OCDE: 248,000

Los graduados* (número de egresados en 2010)

Preescolar: 2,207,153
Primaria: 2,229,434
Primaria indígena: 117,531
Secundaria: 1,722,212
Profesional técnico: 75,585
Bachillerato: 862,698

Asistencia escolar**

Durante el ciclo anterior (2011-2012), **30 millones 115 mil 977** estudiantes cursaron algún grado escolar.
94 de cada **100** niños (de 6 a 14 años) asisten a la escuela.

75% pertenece a primaria.

57% de los jóvenes de 15 a 19 años cursa algún año de educación media y media superior (bachillerato o preparatoria y carreras técnicas).

De los alumnos que estudian la secundaria:**

28% lo hace en una escuela técnica –donde se imparte capacitación en algún oficio.

5% asiste a una telesecundaria –en comunidades rurales, donde se imparte clase por medio de material audiovisual con la asistencia de un facilitador que los apoya en todas las materias.

¿Cuántos jóvenes leen y escriben? **

Hombres de **15** a **24** años, **98.38%**

Mujeres de **15** a **24** años, **98.49%**

Grado promedio de escolaridad por entidad federativa, 2010. En años cursados por habitante, partiendo desde primaria hasta bachillerato y profesional *

- Distrito Federal 10.2
- Nuevo León 9.8
- Coahuila 9.5
- Sonora y Baja California Sur 9.4
- Baja California 9.3
- Aguascalientes 9.2
- Tamaulipas, Quintana Roo, Estado de México y Sinaloa 9.1
- Colima, Querétaro y Morelos 8.9
- Chihuahua, Jalisco y Tlaxcala 8.8
- **Tabasco, Nayarit y Durango 8.6 (media nacional)**
- Campeche 8.5
- San Luis Potosí 8.3
- Yucatán 8.2
- Hidalgo 8.1
- Puebla 8.0
- Zacatecas 7.9
- Guanajuato y Veracruz 7.7
- Michoacán 7.4
- Guerrero 7.3
- Oaxaca 6.9
- Chiapas 6.7

Número de alumnos en el país **

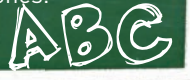
Preescolar: 4,634,412
Primaria: 14,815,735
Secundaria: 6,153,459
Preparatoria: 3,556,858

¿Y los adultos?*

En México hay 3 millones 536 mil 369 personas de 20 años y más que asisten a la escuela, cursando licenciaturas, posgrados, profesional técnico o educación media o básica.

Muy pocos analfabetas*

En 40 años el porcentaje de personas analfabetas de 15 y más años bajó de 25.8 a 6.9%. Además, 5% de los hombres y 8% de las mujeres son analfabetas. Estos porcentajes disminuyen y tienden a emparejarse en las nuevas generaciones.



Maestros*

Preescolar: 234,754
Primaria: 589,544
Primaria indígena: 36,805
Secundaria: 377,093
Profesional técnico: 28,135
Bachillerato: 248,779
Centros de Desarrollo Infantil (guarderías): 15,758
Formación para el trabajo: 39,927
Educación especial: 33,848

Fuentes
· INEGI. Cuéntame. "Educación". Consultado el 7 de enero 2013, en http://cuentame.inegi.gob.mx/poblacion/asistencia.aspx?tema=P
· INEGI. México en cifras. Consultado el 7 de enero de 2013, en http://www.inegi.org.mx/movil/mexicocifras/mexicoCifras.aspx?em=00000&i=e
· Santiago, Paulo, Isobel McGregor, Deborah Nusche, Pedro Ravela y Diana Toledo. (2012). OECD Reviews of Evaluation and Assessment in Education: Mexico. Consultado el 7 de enero de 2013, en http://www.oecd-ilibrary.org/education/oecd-reviews-of-evaluation-and-assessment-in-education-mexico-2012_9789264172647-en

Ciberbullying

¿Juego de niños?

Para los nativos digitales (los niños y jóvenes de hoy) el uso de la tecnología es parte de su formación escolar y su medio de socialización, y muchos de ellos pasan conectados las 24 horas del día. ¿Qué pasa cuando el ambiente virtual, al que están expuestos todo el tiempo, se vuelve hostil? Averígualo aquí y dales las herramientas para cuidarse de la violencia cibernética.

Ya sea como víctima, agresor o testigo, la mayoría de los adultos recordamos compañeros violentos o violentados de nuestra infancia; se trata del *bullying*, un término relativamente nuevo, acuñado en 1993 por el investigador noruego Dan Olweus, que se define como "una forma de comportamiento violento, intencional, dañino y persistente, que se puede ejercer durante semanas e incluso meses, y supone una presión hacia las víctimas que las deja en situación de completa indefensión. En toda situación de *bullying* hay siempre un abuso de poder y deseo de intimidar y dominar"[1].

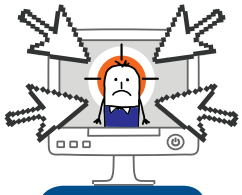
Aunque evidentemente el *ciberbullying* tiene sus raíces en el *bullying*, no son tan similares como podría creerse, pues como todo lo que se ha digitalizado, en el ciberespacio el fenómeno adquiere características propias y sus alcances y consecuencias suelen ser mayores.

¿Qué es el *ciberbullying*?

Es el uso de las tecnologías de la información (llamadas comúnmente TIC) como internet, celulares, *smartphones*, iPods, tabletas o videojuegos en línea principalmente, por menores de edad para ejercer el acoso psicológico entre iguales. No incluye el acoso o abuso de índole estrictamente sexual ni los casos en los que personas adultas intervienen, pues éstos son otros tipos de ciberacoso.

Los agresores o *ciberbullies* pueden ser compañeros de clase, conocidos de otros círculos sociales, e incluso internautas anónimos, pero lo más frecuente es que conozcan a sus víctimas. Las manifestaciones de este fenómeno dependen de la creatividad y pericia tecnológica de los menores acosadores; algunos ejemplos son:

- Subir a la red una imagen o video comprometedor (real o alterado), datos delicados, información perjudicial o vergonzosa para la víctima.



- Dar de alta, con foto incluida, a la víctima en un sitio donde se trata de votar a la persona más fea, a la menos inteligente... y cargarle de puntos o votos para que aparezca en los primeros lugares.
- Crear un perfil o página falsa en su nombre, donde se escriban, a modo de confesiones en primera persona, determinados acontecimientos personales, demandas explícitas de contactos sexuales.
- Usurpar su identidad y dejar comentarios ofensivos en foros o participar agresivamente en chats, de manera que las reacciones vayan posteriormente dirigidas a la víctima.
- Dar de alta su dirección de correo electrónico en determinados sitios para que luego sea víctima de *spam* o de contacto con desconocidos.
- Usurpar su contraseña para cambiarla, de forma que su legítimo propietario no pueda recuperar su perfil y su intimidad se vea violentada.
- Provocar a la víctima en servicios web que cuentan con un moderador (chats, juegos *online*, comunidades virtuales...) para conseguir una reacción violenta que, una vez denunciada o evidenciada, le suponga la expulsión de tal grupo.
- Hacer circular rumores sobre conductas reprochables o desleales por parte la víctima, dañando su reputación, de manera que sean otros quienes, sin poner en duda lo que leen, ejerzan sus propias formas de represalia o acoso.
- Enviarle mensajes amenazantes, perseguirla y acecharla en sitios en los que se relaciona de forma habitual.

¿Por qué es tan dañino?

- **Tiene lugar en el hogar,** lo que le quita a los niños el lugar en el que suelen sentirse más seguros.
- **Tiende a ser más cruel,** pues en ambientes virtuales los niños se dicen cosas que no se dirían en persona, sobre todo porque no pueden ver la reacción del otro.
- **Su alcance es mayor,** con unos cuantos clics la burla puede llegar a todo un salón, una escuela, o a todo el mundo.
- **El anonimato** bajo el que se esconden algunos *ciberbullies* causa un completo agobio a la víctima.
- **No hay escapatoria aparente,** aunque el niño pueda desconectarse, no puede evitar el involucramiento de su red social.

Consecuencias

Es importante entender que no se trata de un rito pasajero que todos los estudiantes experimentan y que forma parte de un proceso natural de maduración, sino de una práctica que daña al ser humano en su etapa de formación, cuando es más vulnerable. Ni el *bullying* ni el *ciberbullying* son juego de niños, pueden provocar en las víctimas ansiedad, depresión y, en casos muy graves, hasta suicidio.

Signos de alerta para los padres

Sobre todo en el caso de adolescentes, no es fácil detectar que están pasando por una situación de *ciberbullying*. Una de las señales más comunes es una obsesión por estar conectados y un evidente enojo en cuanto dejan la computadora o *smartphone*. Otros síntomas son:

- Deterioro del desempeño escolar.
- Depresión.
- Retraimiento, encierro.
- Ansiedad.
- Mal humor e irritabilidad.
- Pérdida de interés en actividades que se solía disfrutar.
- Comportamiento agresivo.

> Los niños que se conducen con insultos y burlas en las redes sociales tienen el doble de posibilidades de ser objeto de *ciberbullying*: **"No hagas a nadie lo que no quieras que te hagan a ti" "Si no lo dirías de frente, no lo digas en internet"**

Lo que deben hacer los niños

- No borrar los mensajes, guardarlos por si es necesario hacer una denuncia.
- Hablar con los padres o con un adulto de confianza.
- Nunca responder o dar *forward* a las agresiones.
- No buscar venganza ni cometer *ciberbullying* en represalia por lo sufrido.
- De ser posible, reportar a la persona a los administradores de la página web.

Lo que pueden hacer los padres

- Informarles sobre estas prácticas, tomando en cuenta los consejos anteriores, antes de que los niños sean activos en internet.
- No retirarles la computadora o smartphone si caen en una situación semejante (40% de las víctimas no lo reportan por temor a que les quiten sus dispositivos electrónicos).
- Si el incidente está relacionado con la escuela, acudir a reportarlo y solicitar acción; y si es anónimo, denunciarlo a las autoridades.
- De ser necesario buscar terapia para superarlo (no sólo la víctima, sino también el agresor).

Tan sólo en el DF, una encuesta realizada por ASI reveló que en las escuelas privadas:

98% de los alumnos tiene computadora en casa

99.8% de los que cursan secundaria cuenta con celular

42% mantiene un plan de acceso ilimitado a internet

90% declaró haber sido testigo, actor o víctima de *ciberbullying*

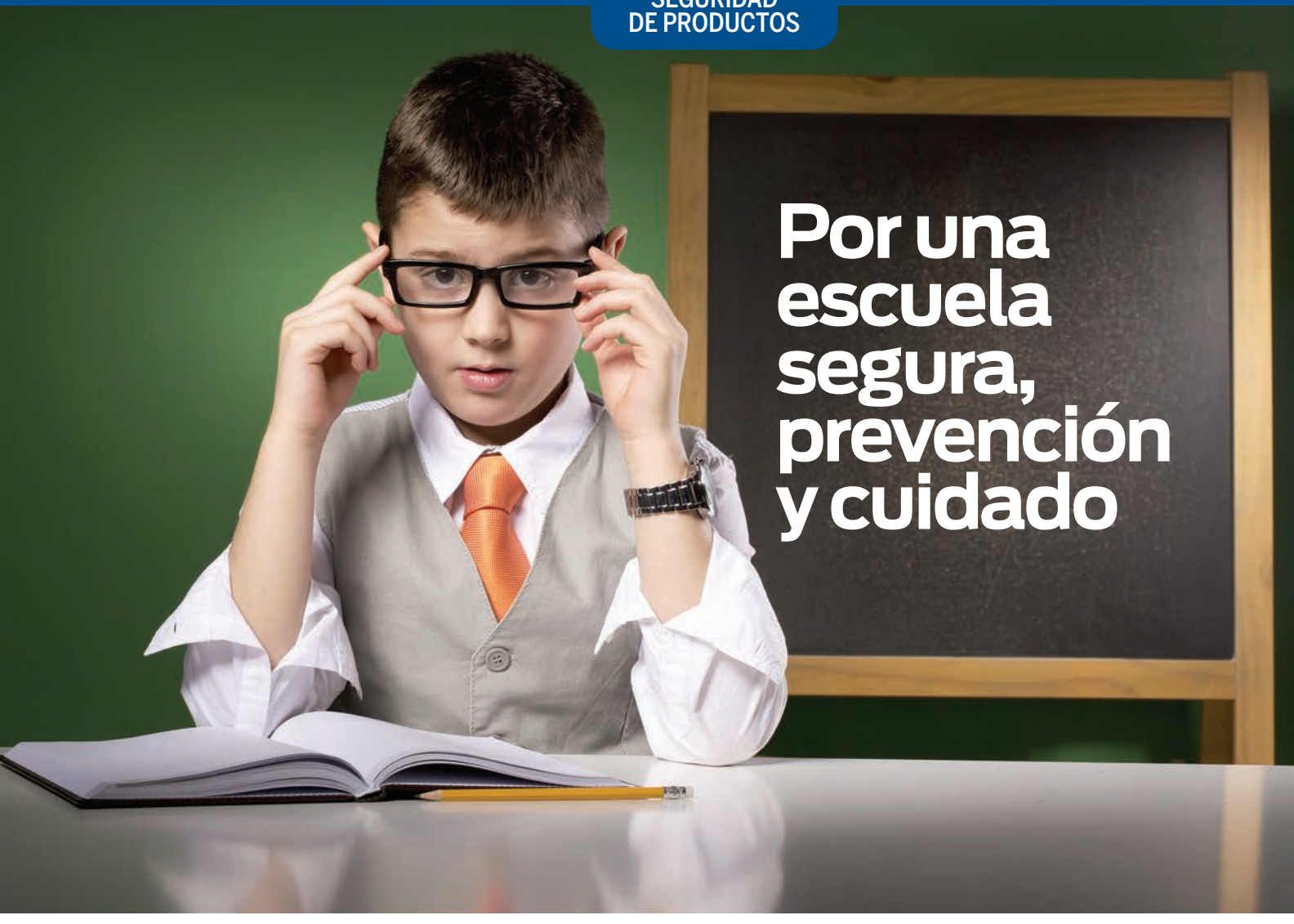
[1] "Guía ASI para la prevención del Ciberbullying", en http://www.asi-mexico.org/sitio/archivos/Guia2012_SOLO-ASI_Ciber-Bullying_WP_FINAL.pdf

Fuentes

· Alianza por la Seguridad en Internet. (Julio de 2012). "Guía ASI para la prevención del Ciberbullying, 2012". Consultado el 10 de enero de 2013, en http://www.asi-mexico.org/sitio/archivos/Guia2012_SOLO-ASI_Ciber-Bullying_WP_FINAL.pdf

· Ciberbullying. Ciberacoso escolar entre menores. Consultado el 10 de enero de 2013, en http://www.ciberbullying.com/cyberbullying/

· National Crime Prevention Unit. "Cyberbullying". (s.f.) Consultado el 10 de enero de 2013, en http://www.ncpc.org/topics/cyberbullying



Por una escuela segura, prevención y cuidado

Para cualquier padre o madre, la seguridad de sus hijos es lo más importante, pero muchas veces se pasa por alto este punto a la hora de elegir escuela, lugar en el que los niños permanecen gran parte del día. ¿Sabes si la de los tuyos está preparada para manejar una situación de emergencia?

Los alumnos conocen los procedimientos de seguridad durante sus horas de clase por medio de la materia Educación Cívica y Ética, que forma parte del plan de estudios de la SEP

La seguridad en las escuelas es algo que casi damos por sentado. Se espera que sean espacios protegidos donde los niños y jóvenes que asisten puedan crecer y desarrollarse física, emocional y socialmente. Toda escuela, además de contar con instalaciones seguras, debe proteger a los niños por medio de prevención y la promoción de actitudes que eviten riesgos y fomenten el bienestar común y la salud.

Así como preguntamos sobre el plan de estudios, la calidad y modernidad de las instalaciones, los valores, la capacidad de los maestros, las actividades extraacadémicas y todo lo que consideramos que ayudará a nuestros hijos a desarrollarse y prepararse para afrontar el mundo, debemos asegurarnos de que cumpla cabalmente con la reglamentación que exige Protección Civil y que su personal cuente con los conocimientos para enfrentar emergencias y para evitar otro tipo de peligros a los que puede estar expuesta la comunidad escolar, tanto dentro del plantel como en sus alrededores, e incluso en el trayecto de la casa a la escuela y viceversa. No se trata

de ser paranoicos, sino de fomentar una cultura de seguridad y prevención.

Cada año, para que una escuela privada, a partir de nivel primaria, pueda operar legalmente tiene que sacar su licencia de funcionamiento, para lo cual –entre otras cosas– debe obedecer lineamientos de la Ley General Protección Civil y presentar ante la autoridad:

- Un dictamen estructural.
- Un análisis de riesgos.
- Proyecto de Seguridad Escolar debidamente actualizado.

Todo esto será evaluado por las autoridades de Protección Civil para su aprobación.

Proyecto de Seguridad Escolar, una responsabilidad colectiva

No basta con cumplir los trámites si en la práctica no se tiene claro qué se hará en caso de emergencia. Por eso, el Proyecto de Seguridad Escolar (PSE) cobra especial importancia, pues en él se establece cuál será el protocolo de respuesta que cada una de las personas que laboran o estudian ahí, y padres o tutores, deberían conocer.

Para afrontar cualquier tipo de incidente, ya sea por causas naturales o humanas, en cada centro educativo público o privado debe existir un Comité de Protección Civil y Seguridad Escolar (CPCSE) que integre personal de la escuela, maestros, padres de familia, alumnos (de acuerdo con su edad) y miembros voluntarios de la comunidad local, cuyo objetivo es promover la cultura de prevención, atender y resolver los factores de riesgo y fortalecer la protección para salvaguardar la integridad física, emocional y social de la comunidad escolar.

El CPCSE debe seguir la Guía de Emergencia Escolar que le proporciona la SEP, para encargarse de elaborar el diagnóstico de riesgos antes del inicio de cada ciclo escolar, pues cada una de las escuelas del país se encuentra en un contexto distinto. Por ejemplo, desde 1985 en el DF existe una cultura muy clara y difundida sobre los sismos, pero esto no aplica en otras zonas del país. Con base en este diagnóstico se elabora el PSE, que debe ser un "traje a la medida", en el cual se defina el protocolo de respuesta, es decir, las estrategias que la escuela seguirá en caso de una crisis o siniestro:

- **Establecer** redes de comunicación **rápidas** y **eficaces** que lleguen a los padres (en cadena de mensajes) y hasta las autoridades.
- **Organizar** brigadas de **seguridad** en cada salón que **involucren** a los alumnos.
- **Acordar claves** de emergencia, como timbres distintivos, palabras clave o mensajes a celular entre maestros.
- Realizar **simulacros** con el apoyo de la Secretaría de Seguridad Pública y/o de Protección Civil, según sea el caso.
- Revisar y fortalecer **políticas** y reglamentos de seguridad.
- **Fortalecer** y **cumplir** con los controles para impedir el acceso de armas, drogas y otros objetos **peligrosos**.
- **Involucrar** a la comunidad local en la supervisión y vigilancia exterior.
- **Elaborar** un directorio de **contactos** clave: **autoridades**, miembros de la comunidad dispuestos a prestar ayuda.
- **Identificar** y señalar zonas seguras y zonas de riesgo, salidas de emergencia, puntos de reunión, etcétera.
- **Acordar** refugios temporales y cómo sería el traslado de los menores en caso de siniestro.
- Dar a **conocer** a los padres de familia y a todo el personal, **todo** lo aquí citado.
- **Organizar** simulacros, campañas de Protección Civil y otras actividades, para que en cada ciclo escolar todos los niños de **todos** los niveles también **tengan claro** qué harán en caso de emergencia.

La atención a casos de emergencia se aplica cuando el riesgo se ha convertido en una realidad, y manejarlo involucra no sólo a la comunidad escolar, sino a las autoridades y cuerpos de seguridad –el Sistema Nacional de Protección Civil se integra por todos los órdenes de gobierno (local, estatal y federal) y por las dependencias que se vean involucradas según la naturaleza de la emergencia (Seguridad Pública, Salud, Poder Judicial, etcétera).

"Desde una dimensión formativa, la escuela contribuye a que los alumnos desarrollen las competencias para el autocuidado, el ejercicio responsable de la libertad, la autorregulación, la prevención de conductas de riesgo y la resolución no violenta de conflictos; además, fomenta la dignidad humana, la justicia, la solidaridad, el respeto y la responsabilidad como principios éticos que deben orientar su actuación"

Plan de Contingencia Escolar, SEP

Cómo saber si la escuela de tu hijo está preparada:

- A simple vista podrás ver la señalética de emergencia (ruta de evacuación, salidas de emergencia, punto de reunión, rampas, etcétera) y los extintores bien identificados y en su sitio.
- Pregunta a cualquier miembro del personal, sin importar si es docente, conserje o administrativo, cuál es el punto de reunión y dónde están las salidas de emergencia. Si no saben, seguro que no se pone en práctica el PSE.
- Pregunta a algún padre de familia de un niño que ya esté inscrito si existe un mecanismo de comunicación para dar aviso en caso de emergencia.
- Averigua si el personal docente recibe capacitación de primeros auxilios y emergencias.

Para promover una cultura de la seguridad, la cual es un derecho fundamental, es necesario que se exija un Proyecto de Seguridad Escolar atendido por la escuela; éste es un punto clave que se suma a la calidad del servicio que presta.

Hablar con los niños sobre riesgos es parte fundamental de su educación. También deben saber qué hacer en caso de extraviarse en un supermercado, y conocer a dónde o a quién acudir si algo pasa en la escuela, donde pasan alrededor de 6 horas al día

El interés superior del niño

Es un principio de los Derechos Humanos que en todos los actos y decisiones en las que se vean involucrados menores de edad se procure su bienestar y se proteja su vida, su desarrollo integral y sus derechos.
Ante una crisis de seguridad, siempre hay que poner a salvo a los niños antes; las decisiones que se tomen tienen que considerar su bienestar, aunque represente un sacrificio o un esfuerzo mayor para los adultos.

Fuentes
· Secretaría de Educación Pública y Secretaría de Seguridad Pública. Manual de seguridad escolar. Consultado el 9 de enero de 2013, en http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/pdf/guias/manualSeguridad.pdf

Entrevista
· Susana Calderón Malváez, subdirectora de Planeación Intersectorial de la Dirección General de Protección Civil de la Secretaría de Gobernación.

Para saber todos los lineamientos con los que debe cumplir la escuela, consulta el sitio de internet
http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/pdf/guias/manualSeguridad.pdf

COLECCIONISMO

¿Un pasatiempo o una patología?

Acumular objetos considerados valiosos (no necesariamente en el sentido económico, sino también afectivo) es una actividad humana normal, divertida y hasta lucrativa. Pero cuando esa "afición" afecta negativamente tu economía o tu desenvolvimiento social, ¡cuidado! Puede tratarse, más que de una obsesión, de un padecimiento psicológico.

Para entender en qué consiste cada comportamiento, comenzaremos contándote dos historias que podrían tener mucho en común, pero en el fondo hay más allá de una simple afición.

Caso 1

María de los Dolores Olmedo y Patiño Suárez nació el 14 de diciembre de 1908 en Tacubaya, Ciudad de México. Su acercamiento con el arte se dio cuando conoció a Diego Rivera, quien realizó 26 o 27 dibujos al desnudo de ella.

Después de morir Frida Kahlo, Dolores Olmedo volvió a encontrarse con Diego Rivera y comenzó a comprar sus obras, creando, junto con éstas, una colección de piezas de arte precolombino. Para cuando murió Diego, doña Lola había adquirido 50 de sus obras.

Interesada en seguir coleccionando, compró obras pictóricas, lotes de piezas prehispánicas, estofados novohispanos y arte popular, llegando a tener, para 1972, hasta 800 piezas arqueológicas mesoamericanas.

Determinada a acrecentar el patrimonio cultural de México, en 1994 Lola abrió su casa como Museo Dolores Olmedo, en donde expone toda su colección pictórica, prehispánica y popular.

Dolores Olmedo murió en el 2002, a los 93 años. Dejó como legado ayudar al arte a trascender. "Dolores Olmedo tuvo todo lo que quiso. Y en el camino, benefició a México: 'A ejemplo de mi madre, la profesora María Patiño Suárez Vda. de Olmedo, quien siempre me dijo 'todo lo que tengas compártelo con tus semejantes', dejo esta casa con todas mis colecciones de arte, producto del trabajo de toda mi vida, para disfrute del pueblo de México'".

Caso 2

La señora Pérez tiene 45 años. Se volvió muy retraída después del deceso de su esposo, a lo que se sumó el casamiento de su última hija. Se volvió tan reservada que, aun viviendo en la misma casa, se encerraba en su habitación para no convivir con la familia.

Todos pensaban que era un proceso normal por el duelo que estaba viviendo ante el fallecimiento de su esposo, pero al pasar el tiempo, su familia se dio cuenta de que la señora iba juntando todos sus recuerdos en su habitación, los cuales ocupaban ya los muebles, e incluso su cama.

En un principio sus recuerdos constaban de revistas, periódicos y ropa; pero después fue acumulando cosas nuevas, como floreros, juguetes, utensilios de cocina; los regalos de los nietos, sobrinos y vecinos. Esto no fue todo. Con el paso del tiempo también empezó a guardar desechos que encontraba en la calle, como botellas, tarjetas, utensilios y herramienta descompuesta.

Su familia, al notar su errático comportamiento y ver que ya comenzaba a descuidar su aseo personal, consultó a un especialista en salud mental para que iniciara un tratamiento que le ayudara a superar su necesidad de acumular objetos.

Como podemos apreciar, parecería que tanto Dolores Olmedo como la señora Pérez tienen la misma afición: coleccionar cosas; sin embargo, las causas y consecuencias de cada caso son muy diferentes. El Caso 1 trata de una coleccionista cuyo gusto resultó constructivo y positivo, tanto para Dolores como para el país entero, mientras que el Caso 2 habla de una acumuladora compulsiva con consecuencias destructivas para ella misma y para su núcleo familiar.

"La afición a coleccionar –dice el historiador Maurice Rheims– es una suerte de juego pasional. En el niño es el modo más rudimentario de dominio del mundo exterior: colocación, clasificación, manipulación". La fase activa del coleccionamiento parece ser más fuerte entre los 7 y los 12 años, después tiende a desaparecer y puede resurgir años más tarde.

Para un coleccionista, el objeto cobra, por completo, el sentido del objeto amado. "La pasión del objeto nos lleva a considerarlo como una cosa creada por Dios: un coleccionista de huevos de porcelana considera que Dios no creó jamás forma más bella ni singular, y que la imaginó para dar gusto a los coleccionistas..." (Rheims, 33).

Así, "el que colecciona no es alabado por la naturaleza de los objetos que colecciona (los cuales varían según su edad, profesión, medio social), sino por su fanatismo" (Baudrillard, 99 y 100).

Por su parte, el psicoanalista italiano Sergi Lebovici señala que un coleccionista es un narcisista que se apropia de un objeto, con independencia de su valor real.

Sin embargo, ¿qué opinan los coleccionistas de este pasatiempo? Ellos dicen que un objeto de su colección no cuenta con un valor intrínseco, pero sí único, sobre todo si pertenece a algún periodo histórico o a una persona importante. De acuerdo con especialistas en la materia de la famosa casa de subastas Christie's, "coleccionar es sinónimo de amar, y es imposible buscar motivaciones razonables para explicar estas manifestaciones".

En un artículo escrito por Jairo Luiz Corso para la revista brasileña *Río Grande filatélico*, en 2003, se dice que un "coleccionista serio es una combinación muy curiosa de instintos, desde los más delicados hasta los más vulgares, y desde los más espirituales hasta los más primitivos, algunas veces de un egoísmo grotesco y otras veces de una dedicación purísima a un objeto o a una idea.

"Un coleccionista es egoísta, muchas veces astuto y otras tantas actúa por impulsos. Busca 'valores'. Tiene ideas fijas sobre el objeto de su colección. No se avergüenza del mundo que creó ni de la dedicación que le da, aunque a los ojos de un necio, no pase de un simple pasatiempo de alguien que tiene dinero 'para tirar' o que no tiene algo mejor para hacer", afirma.

¿En qué consiste cada comportamiento?

Coleccionistas

Nadie sabe cómo ni cuándo el ser humano decidió guardar algunos objetos por considerarlos curiosos o útiles para algún fin; no obstante, sí se sabe que muchas personas tenemos una verdadera compulsión, fetichismo, obsesión, romanticismo y hasta una cierta locura por reunir objetos.

Existen muchos tipos de coleccionismo, pero hay temas u objetos que son más populares y que, por lo mismo, han creado un mercado propio para comprar, vender e intercambiar objetos de la colección.

Aquí algunos de ellos, ¿conoces a alguien que los practique, o quizá tú mismo?

- **Filatelia:** coleccionismo de sellos.
- **Filolumenia:** colección de cajas de fósforos.
- **Glucosbalaitonfilia:** colección de sobres de azúcar.
- **Numismática:** coleccionismo de monedas.
- **Notafilia:** coleccionismo de billetes de banco.
- **Deltiología:** colección de postales.
- **Conquiliología:** colección de conchas de moluscos.
- Colección de autógrafos.
- Colección de cómics.
- Colección de muñecas.
- Colección de discos.
- Colección de libros.
- Colección de películas.

Acumuladores compulsivos

Parecen personas comunes, pero convierten sus casas en un cofre que guarda absurdos tesoros. Los especialistas en salud mental definen la acumulación como "la adquisición e incapacidad para tirar y desprenderse de objetos y pertenencias que aparentemente son inútiles o de valor muy limitado. La acumulación se presenta en un *continuum* desde la normalidad hasta un extremo patológico en el que el almacenamiento de objetos inútiles dificulta las actividades diarias o motiva problemas de salud pública" (Lahera, 1).

En otras palabras, ser un acumulador compulsivo es una enfermedad en la que los pacientes acumulan los residuos que se van produciendo en el domicilio, e incluso aquellos que encuentran en la calle y que, suponen, pueden servirles para algo, como vimos en el Caso 2.

Esta enfermedad también es llamada Síndrome de Acumulación; las personas que la sufren no pueden justificar por qué realizan esta actividad ni la razón por la que se abandonan a ese grado. En muchas ocasiones, ni siquiera son conscientes de que tienen un problema, son los familiares o vecinos quienes dan la alerta.

Es increíble todo lo que llegan a acumular: periódicos, revistas, cartas, cuentas y facturas, cajas y otros recipientes, ropa antigua, bolígrafos, bolsas de plástico, medicamentos, objetos de aseo, cintas de video... la lista es tan grande como objetos hay a nuestro alrededor. También pueden almacenar comida y materia orgánica, y hasta existen quienes acumulan animales.

Este síndrome se puede presentar tanto en adolescentes como en jóvenes y adultos, pero puede ser más frecuente en adultos en plenitud. Puede explicarse a través de patologías psiquiátricas:

Conducta acumuladora normal

- Aparece a cualquier edad, principalmente en la infancia ("figuritas") o en la adolescencia (fotos de cantantes o artistas por las admiradoras).
- Los objetos suelen tener un valor y se suelen intercambiar.
- Los objetos se almacenan en forma ordenada y/o jerárquica.
- No existe autonegligencia, aislamiento social, suciedad ni restos orgánicos.

Hay que tener en cuenta que no todo es coleccionismo, pues en la sociedad de consumo e hiperconsumo en la que vivimos actualmente hay tendencia a acumular objetos por su valor económico. Otras personas guardan objetos, aunque no sean caros, por su rareza o valor afectivo (es decir, los consideran recuerdos o *souvenirs*). ¿Cuántas veces pasa que, al hacer limpieza, comprendemos que ya no tiene caso guardar las camisetas que nos compramos durante nuestras vacaciones de hace una década, o las plumas que fuimos juntando a nuestro paso por la escuela?

No todo es coleccionismo, pues en la sociedad de consumo e hiperconsumo en la que vivimos actualmente hay tendencia a acumular objetos por su valor económico

Conductas acumuladoras patológicas

Pasiva o falsa conducta acumuladora: incapacidad de limpieza de sí mismo y de la casa, producto de una enfermedad física y/o mental (demencias, adicciones, depresiones) o neurológicas (parálisis, postración severa). Generalmente existe en personas que viven solas o aisladas.

Síndrome de Diógenes primario: es el más conocido y se caracteriza por habitar una vivienda en pésimas condiciones de higiene, con acumulación de todo tipo de cosas servibles, inservibles, basura acumulada a veces hasta por años, excrementos de animales, alimentos en estado de putrefacción que muchas veces son ingeridos pese a todo. No hay orden, no se acumulan objetos de valor ni tampoco intercambiables. Las personas que padecen este síndrome están en completo aislamiento social, estado nutricional deficiente, soledad, autonegligencia, suspicacia, rechazo a la ayuda externa y a veces con "delirio de pobreza".

Conducta acumuladora y Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC): la pérdida de cualquier objeto acumulado podría acarrear en estas personas una gran angustia. A diferencia del Síndrome de Diógenes, en este padecimiento no existe autonegligencia, aislamiento social ni suciedad.

Conducta acumuladora y compra compulsiva: se da con mucha frecuencia, especialmente en nuestra sociedad consumista. Se definen tres tipos de compra incontrolada: como manifestación de un TOC; para superar sentimientos depresivos y de aburrimiento, o como una adicción que incluye síndromes de abstinencia. Estos cuadros se acompañan de pensamientos y sentimientos acordes que concluyen en la necesidad de comprar, con independencia del bombardeo publicitario que nos genera la necesidad, muchas veces objetos verdaderamente inútiles.

Conducta acumuladora como conducta ritualista, estereotipada (coleccionismo forzoso): es una conducta repetitiva, forzada, sin finalidad, que tiende a aparecer en sujetos con lesiones cerebrales (demencias, Síndrome de Diógenes secundarios) o vinculados a algunas afecciones neurológicas (atrofias, aneurismas y tumores). También puede aparecer en adultos autistas, en ancianos solitarios y sin familia.

Conducta acumuladora fetichista: suele manifestarse en parafílicos fetichistas, de ciertas prendas íntimas de mujer y zapatos, usados como "fetiches" (fetichismo acumulativo).

Síndrome de Noé: puede verse socialmente como normal por su conducta "altruista" por adoptar animalitos. Consiste en la acumulación de animales, en especial de perros y gatos dentro del domicilio; sin embargo, con la intención de tener más y de no perderlos, las personas con este síndrome llegan a ocasionar a los animales sufrimiento por el encierro y condiciones de vida impuestos, ya que generalmente los tienen en malas condiciones de higiene y alimentación. En casos extremos, estas personas se aíslan socialmente, rechazan la ayuda externa, son hostiles y muchas veces tienden a atesorar las excretas de los animales dentro de su domicilio, e incluso llegan a acumular cadáveres de animales hace tiempo ya muertos.

¿Te reconoces en alguno de estos casos?

Espera, no vayas a tirar tu colección de cómics o de muñecos de tu infancia. Si eres de los que en cada viaje te compras un *souvenir* y tienes un par de cajones llenos de "recuerdos", o un librero atiborrado de películas en video, es posible que sólo se trate de un gusto por coleccionar algún tipo de objeto en particular. Si es tu caso o de alguna persona cercana a ti, sólo hay que cuidar que esta afición no afecte la economía personal ni familiar; pero además, que no afecte las relaciones sociales.

No debe generar ningún tipo de ansiedad, angustia o enojo en caso de no poder incrementar la colección en algún momento, porque ya estaríamos hablando de un trastorno obsesivo-compulsivo.

Existen muchos sitios en internet dedicados al coleccionismo de diferentes tipos de objetos, los que tienen esta afición pueden consultarlos y conocer a otras personas que compartan sus gustos. Dos ejemplos son www.clubdecoleccionistas.com y http://federacionmexicanadefilatelia.com, pero hay muchos más.

El coleccionismo es un pasatiempo divertido que puede ser benéficioso para las personas, pues exige disciplina, constancia y perseverancia. Es una actividad que podría llevarse de por vida, mientras no afecte tu economía o tu comportamiento cotidiano. En esos casos, resulta todo menos divertido.

Fuentes

· Baudrillard, J. (1969). *El sistema de los objetos*. México: Siglo XXI.
· Corso, J. L. (Marzo de 2003). "Psicología del coleccionista". Consultado el 17 de diciembre de 2012, en http://cefita.com.ar/psicologia.htm
· Ejemplode.com. (19 de diciembre de 2011). "Ejemplo de Síndrome acumulación compulsiva". Consultado el 16 de diciembre de 2012, en http://www.ejemplode.com/39-psicologia/2014-ejemplo_de_sindrome_de_acumulacion_compulsiva.html
· Feneri. (24 de abril de 2012). Numis Club. "Breve repaso al coleccionismo". Recuperado el 17 de diciembre de 2012, de http://www.numisclub.com/discussion/4/breve-repaso-al-coleccionismo/p1
· Lahera, G.; D. Sáiz y E. Martín Ballesteros. (s.f.). "Diagnóstico diferencial de la conducta acumuladora". Consultado el 16 de diciembre de 2012, en http://documentacion.aen.es/pdf/libros-aen/coleccion-estudios/salud-mental-diversidad-y-cultura/parte5-miscelanea/289-diagnostico-diferencial-de-la-conducta-acumuladora.pdf
· Museo Dolores Olmedo. (s.f.). "Dolores Olmedo". Consultado el 16 de diciembre de 2012, en http://www.museodoloresolmedo.org.mx/museo/dolmedo.html
· Oliva, Eduardo M. (9 de septiembre de 2012). "Conductas de acumulación". Consultado el 16 de diciembre de 2012, en http://alcmeon.com.ar/17/68/02_oliva.pdf

Todos estos servicios puedes encontrarlos en las delegaciones y subdelegaciones. Localiza la tuya.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

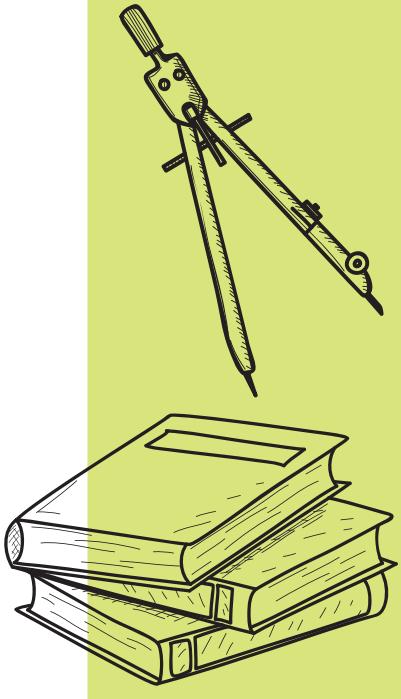
Síguenos en Twitter: @profeco

Revista del Consumidor en Línea: consulta los estudios de calidad, Tecnologías Domésticas, programas de radio y TV, además de *webcasts*, *podcasts*, y artículos sobre consumo inteligente. Visita **revistadelconsumidor.gob.mx**

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este *newsletter* para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Registro Público para Evitar Publicidad: para evitar recibir publicidad no deseada en tu teléfono, inscribe tu número al **9628 0000** (DF, Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey) o **01 800 962 8000** (resto del país).



Concilianet: cero filas, cero espera, cero papel. Sólo necesitas una computadora con acceso a internet y la disposición de hacer valer tus derechos. En **concilianet.profeco.gob.mx** puedes presentar tu queja con los proveedores que ya concilian en línea.

Asesorías: entra en contacto directo con especialistas en derechos del consumidor en **asesorías@profeco.gob.mx**

Quién es Quién en los Precios: herramienta en línea para consultar el precio de cerca de 2 mil productos de abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en 23 ciudades del país.

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelegación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor**.

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.
Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. 916 2969

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. 684 8916
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, colonia Centro Cívico, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. 122 8077

CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. 811 0672

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879 (a un lado del SAT), col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Colimán, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 602 5938
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2ª y 4ª Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Av. Benjamín Franklin #3220, interior 7, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez. Tel. 613 5087
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. 410 0778

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. 5578 0412
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas, CP 08400. Tel. 5686 1900
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5272 5056
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, CP 14030. Tel. 5528 7419

DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango. Tel. 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6059
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama. Tel. 716 6044
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez. Tel. 483 1558
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia. Tel. 332 7450

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636

JALISCO
Marsella #49, 2º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca. Tel. 314 5918

NAYARIT
Av. México #142 Sur, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca. Tel. 513 4141

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza. Tel. 232 6700

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Oriente, planta baja, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro. Tel. 223 5722

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22 (frente al Seguro Social), col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales. Tel. 712 5848

SONORA
Oaxaca #150 Poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo. Tel. 213 8620
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. República de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohténcatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohténcatl. Tel. 462 7835

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3894
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460

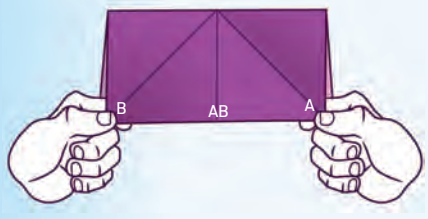
AMOR DE PAPEL

FLORES DE ORIGAMI PARA CUALQUIER OCASIÓN

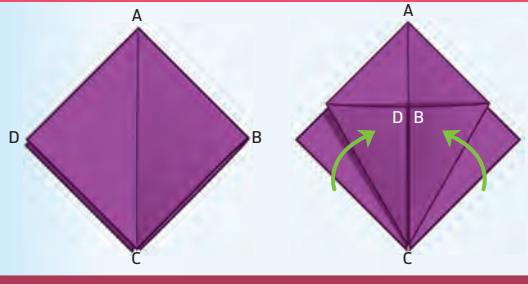
La papiroflexia u origami es un antiguo arte japonés que consiste en doblar papel para formar figuras de todo tipo; desde sencillos barquitos hasta complicadísimos dragones.

¿Estás buscando un regalo original para el Día del Amor y la Amistad? Aquí te proponemos hacer una flor campanilla para regalar a tus seres queridos.

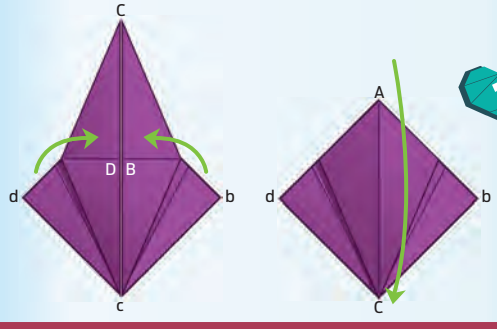
3 Empuja con cuidado las esquinas A y B hasta que se unan al centro (formando el punto AB que se levantará como un pico). Te quedará un rombo con cuatro picos, tal y como se ilustra en la imagen. Dobla uno de los picos levantados hacia la derecha.



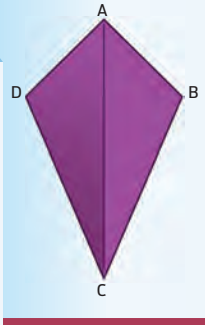
4 Lleva los puntos B y D hacia el centro, marca el doblez y desdobla.



6 Con cuidado, presiona para que el papel quede liso. Dale vuelta a tu figura y repite estos pasos, sólo que ahora levantando el pico c y llevando al centro los puntos b y d.



7 Ahora tienes una figura más delgada. Lleva los puntos B y D hacia el centro; dale vuelta a tu modelo y haz lo propio con b y d.

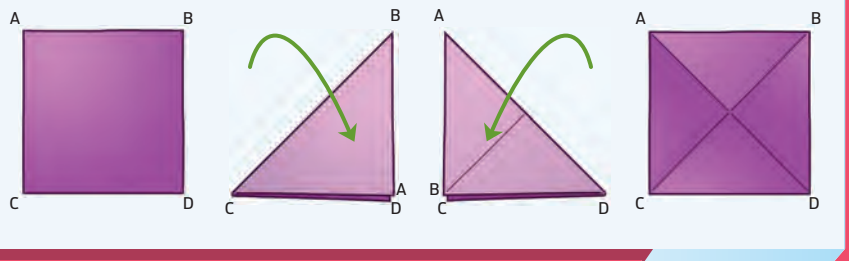


Necesitarás:

· Un cuadrado de papel, de preferencia con una cara coloreada.
· Un lápiz.

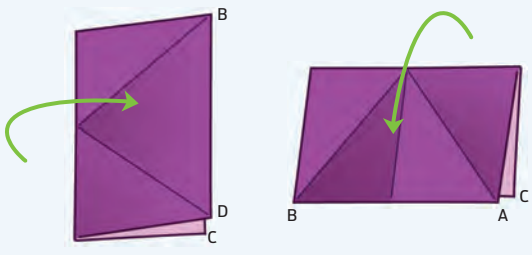
1

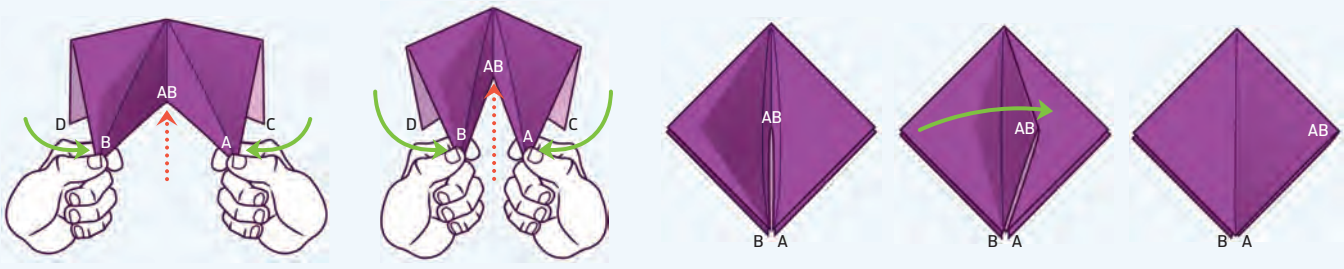
Con la cara coloreada puesta boca arriba, junta el extremo A con el D para formar un triángulo. Pasa tu dedo sobre el doblez C-B para marcarlo. Desdobla y repite la operación, ahora uniendo los puntos C y B. Al terminar, los dobleces deben formar una equis.



2

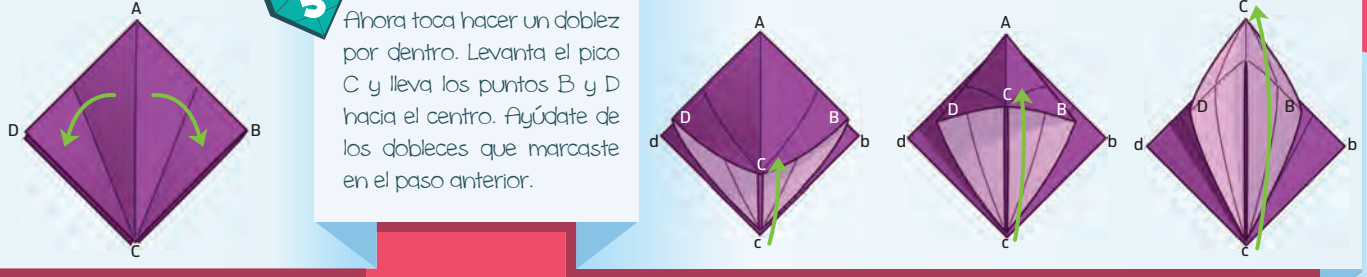
Dale vuelta a tu hoja y dóblala de izquierda a derecha, marcando el doblez. Desdobla y vuelve a doblar, sólo que ahora de arriba hacia abajo. Marca el doblez.





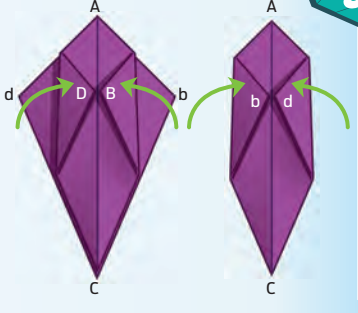
5

Ahora toca hacer un doblez por dentro. Levanta el pico C y lleva los puntos B y D hacia el centro. Ayúdate de los dobleces que marcaste en el paso anterior.



8

Tu modelo ahora es 3D. Con ayuda de un lápiz o tubo muy delgado, riza las puntas que serán los pétalos de tu flor.
Hazlo con las cuatro puntas, ¡y listo! Tienes una bella flor para regalar a tus amigos.



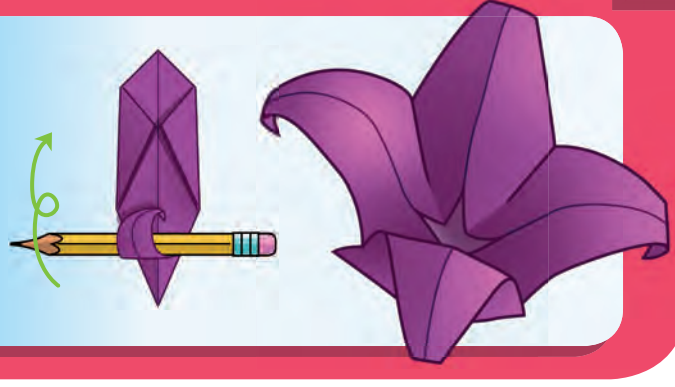


Gráfico: Bruno Piña

Fuente: Make Origami. (s.f.). "Origami Bluebell". Recuperado el 31 de diciembre de 2012, de http://www.make-origami.com/bluebell.php

EL TURNO DE →

Alejandro Maldonado

Consumidor saludable

El yoga, más allá de su profesión, es su filosofía, una vía de autoconocimiento. Para él, el estilo de vida saludable se da por añadidura cuando se tiene una buena relación con el cuerpo. Se considera un consumidor sensato que exige la más alta calidad en lo que consume, y no escatima en aquello que alimente su cuerpo y espíritu.

¿En qué gastas con más gusto?
En viajes, le invierto a todo lo que me dé experiencias.

¿Con qué productos te consientes?
Con vegetales orgánicos y masajes. También con ropa deportiva que me haga sentir cómodo y libre, aunque a veces es cara: lleva toda una tecnología detrás y un enorme precio enfrente.

¿Cambias tus hábitos cuando viajas?
Soy muy adaptable, me gusta fluir y disfrutar cosas nuevas y exóticas, pero hay cosas que no como nunca, por ejemplo, la carne de animal, excepto pescado. La carne roja no le viene bien a mi organismo, me hace sentir pesado.

¿Dónde compras tu mandado?
En el mercado, en granjas y tiendas de productos orgánicos, y algunas cosas en el súper.

Tres tips de consumo para una vida saludable:
Beber mucha agua, y si es de manantial, mejor, pues proporciona las sales que necesita el cuerpo.
Consumir todos los días por lo menos dos alimentos tomados de la naturaleza tal cual son: no calentados, ni mezclados, ni enfriados, menos congelados, sin saborizantes, colorantes o conservadores. Eso purifica y fortalece nuestro sistema.
Dormir todas tus horas de sueño. Pasar al menos un minuto en silencio observando tu respiración para relajarte antes de dormir.

¿Es difícil estar en forma?
Requiere de fuerza de voluntad; como lavarse los dientes: a veces puedes no tener ganas de hacerlo, pero es indispensable para una buena salud.

¿Quisieras cambiar algo de lo que consumes?
De compañía de telefonía celular y de proveedor de internet.

¿Qué es para ti un gasto inútil?
Los productos milagro... y la ropa unitalla, porque no le queda bien a nadie.

Fotografía: Cortesía Alejandro Maldonado

Registro Público para Evitar Publicidad

REGISTRO PÚBLICO PARA EVITAR PUBLICIDAD

La privacidad es tu derecho

Si **no quieres recibir llamadas publicitarias** a tu casa, celular u oficina, **inscribe tus números en REPEP**

- Marca al **9628 0000** DF, zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey o **01 800 962 8000** en el resto del país, las 24 horas, los 365 días del año.
- Si pasados 30 días de estar inscrito y una empresa vuelve a llamarte, denúnciala al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** DF y zona metropolitana o **01 800 468 87 22** en el resto del país.
- Tú decides de quién quieres recibir publicidad, **Profeco** te respalda.

rpc.profeco.gob.mx

DF y área metropolitana 55 68 8722
Larga distancia sin costo 01800 468 8722

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Portal del Consumidor Profeco

Sin tanto rollo
Síguenos en Twitter:
@profeco

En un solo lugar, todo lo que necesitas saber para comprar inteligentemente:
consumidor.gob.mx

- Consulta el archivo histórico de estudios de calidad desde 1976.
- Conoce cuáles son las empresas con más quejas en cada estado del país.
- Entérate de los productos que repre sentan un riesgo para tu seguridad.
- Consulta la canasta inteligente para saber dónde y qué alimentos comprar.

Distinguido con el Premio a la Innovación en Transparencia para la Mejora de la Gestión Institucional

Soy consumidora y tengo el PODER

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

PLATILLO *sabio*

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

La primera receta que te proponemos consiste en carne de res, con papas, brócoli y granos de elote, bañados en una salsa de quelites; una combinación muy nutritiva, pues además de la proteína de la carne y el aporte energético de las papas y el maíz, el brócoli y los quelites contienen altas cantidades de vitaminas, minerales, calcio y fibra. En México contamos con más de 500 especies de quelites, por lo que podrás elegir tu hierba tierna favorita para preparar esta verde receta.

La segunda es una buena opción para los días que quieras comer equilibrado, sano y muy mexicano, prescindiendo de las carnes, pues integra deliciosamente pimientos, chiles y otras verduras ricas en vitaminas, con las proteínas del queso y los carbohidratos de las tostadas de maíz horneadas, por lo que también es baja en grasa.

¡Disfrútalas y buen provecho!

Profeco

103. BISTECES CON SALSA DE QUELITES

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 610 * Proteínas 20 g * Grasa 28 g * Colesterol 177 mg * Fibra dietética 5 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 600 g de bisteces de res limpios y cortados en tiritas
- 250 g de quelites* sin raíz, cocidos
- 1 taza de leche (250 ml)
- 850 g de papitas cambray cocidas con cáscara
- 1 taza de granos de elote cocido (150 g)
- 2 cucharadas de harina de trigo (20 g)
- 250 g de brócoli en ramitos y cocido con sal
- 1 taza de caldo (res o pollo) o agua
- 1 diente de ajo (2 g) triturado
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 5 cucharadas de mantequilla (50 ml)
- 3 cucharadas de salsa inglesa (opcional)
- Comino en polvo al gusto
- Sal y pimienta al gusto

* Los quelites se pueden sustituir con cualquier hoja verde comestible.

PREPARACIÓN

❶ Salpimienta los bisteces, agrégales el ajo triturado, tres cucharadas de aceite y la salsa inglesa, revuelve bien y deja macerar en el refrigerador durante un rato.

❷ Calienta una sartén, agrega las otras tres cucharadas de aceite y vierte las tiras de carne para que se sofrían. Cuando hayan cambiado de color apaga el fuego, retira la carne y reserva.

❸ Licua los quelites con su agua de cocción y reserva.

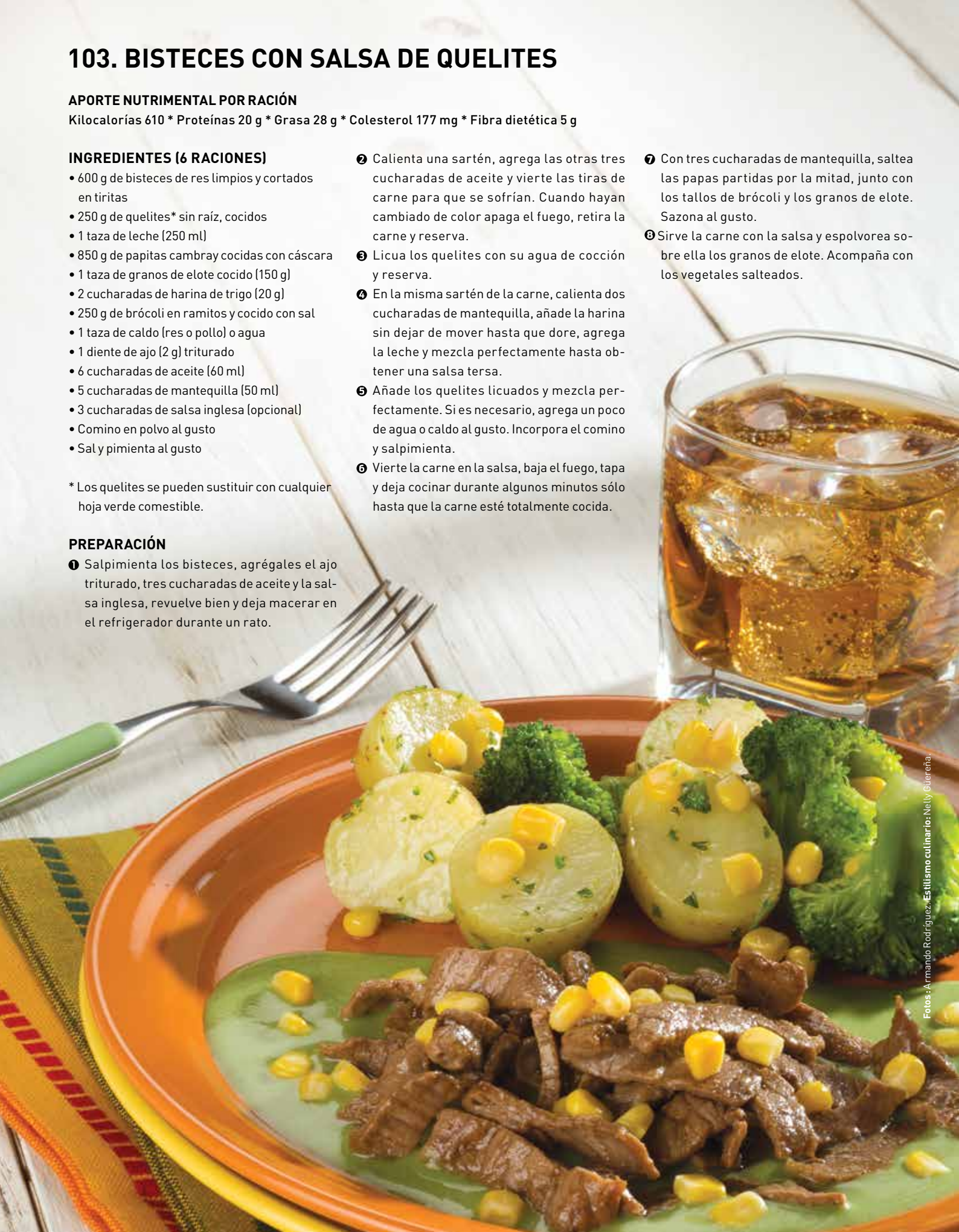
❹ En la misma sartén de la carne, calienta dos cucharadas de mantequilla, añade la harina sin dejar de mover hasta que dore, agrega la leche y mezcla perfectamente hasta obtener una salsa tersa.

❺ Añade los quelites licuados y mezcla perfectamente. Si es necesario, agrega un poco de agua o caldo al gusto. Incorpora el comino y salpimienta.

❻ Vierte la carne en la salsa, baja el fuego, tapa y deja cocinar durante algunos minutos sólo hasta que la carne esté totalmente cocida.

❼ Con tres cucharadas de mantequilla, saltea las papas partidas por la mitad, junto con los tallos de brócoli y los granos de elote. Sazona al gusto.

❽ Sirve la carne con la salsa y espolvorea sobre ella los granos de elote. Acompaña con los vegetales salteados.



Fotos: Armando Rodríguez. **Estilismo culinario:** Nelly Güereña.

104. TOSTADAS JAROCHAS CON QUESO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 558 * Proteínas 29 g * Grasa 27 g * Fibra dietética 9 g * Colesterol 64 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 3 pimientos morrones verdes (300 g), desvenados y en rajas
- 3 chiles poblanos (300 g), desvenados y en rajas
- 3 chiles jalapeños (60 g), desvenados y en rajas
- 1 taza de granos de elote cocidos (150 g)
- 3 jitomates (360 g) picados sin cáscara ni semillas
- 450 g de queso oaxaca deshebrado
- ¼ de pieza de cebolla (60 g) en rebanadas muy finas
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- Sal al gusto
- 18 tostadas horneadas (240 g)
- 1½ taza de frijoles refritos (360 g)

PREPARACIÓN

1. En una cazuela, calienta el aceite y sofríe juntos la cebolla, el ajo y las rajas de chiles.
2. Agrega el jitomate y sazona con sal y una pizca de pimienta, clavo y comino.
3. Cuando el jitomate comience a cambiar de color, agrega los granos de elote, baja la flama y deja al fuego durante algunos minutos hasta que el guiso sazone y reseque.
4. Al momento de servir, unta los frijoles sobre las tostadas, coloca encima una porción de queso deshebrado y distribuye encima el guiso de rajas.

Puedes ver la preparación de estos platillos en video, a cargo del chef Edgar Núñez en **Platillo Sabio Profeco,** programa de televisión en Revista del Consumidor TV, y también en el sitio **revistadelconsumidor.gob.mx**

@EdgarNunezM

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

Revista del **Consumidor**

Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF

Renovación de suscripción

Suscripción nueva

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o municipio: _____

Estado: _____ **CP:** _____

Teléfono: _____

Formas de pago

Correo: envía este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: envía este cupón con tus datos completos y las referencias de tu tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llama al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

Depósito interbancario: llama al **5516 6612** o **5212 0468**, desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, para solicitar línea de captura, referencia y convenio.

Multipagos: entra a pagos.profeco.gob.mx, regístrate, llena el formulario, selecciona el servicio y obtén tu suscripción.

Delegaciones: busca en la página **76** tu delegación **Profeco** más cercana, visítala y suscríbete.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI).

Si no recibes a tiempo tu revista, escríbenos a circulacion@profeco.gob.mx o llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468